

Эмили Нагоски
Амелия Нагоски

Выгорание

Новый подход
к избавлению
от стресса

18+

МИО

Эту книгу хорошо дополняют:

Как хочет женщина

Эмили Нагоски

Вся правда обо мне

Эмбер Рэй

Стресс как внутренняя игра

Тимоти Голви

Без стресса

Митху Сторони

Между надо и хочу

Эль Луна

Emily Nagoski
Amelia Nagoski

Burnout

THE SECRET TO UNLOCKING
THE STRESS CYCLE



BALLANTINE BOOKS
NEW YORK

Эмили Нагоски
Амелия Нагоски

Выгорание

НОВЫЙ ПОДХОД
К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

Перевод с английского
Антонины Лаировой

4-е издание

М О С К В А

МИФ

2025

УДК 159.923.2-055.2
ББК 88.37+60.54
Н16

Научный редактор Татьяна Лапшина
*Издано с разрешения Random House, a division of Penguin Random
House LLC и Anna Jarota Agency*
Книга рекомендована к изданию Айканыш Эралиевой

Нагоски, Эмили

Н16 Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса / Эмили Нагоски, Амелия Нагоски ;
пер. с англ. Антонины Лаировой. — 4-е изд. — Москва : МИФ, 2025. — 300 с. — (Бестсел-
леры Эмили Нагоски).

ISBN 978-5-00250-262-2

Эмили Нагоски и ее сестра Амелия обращаются к теме выгорания у женщин. В по-
пытках соответствовать стандартам внешности и поведения, повсюду успевать и быть при
этом милыми женщины попадают в замкнутый круг бесконечных стрессов.

Из этой книги вы узнаете, что наука говорит о стрессе и способах борьбы с ним, научи-
тесь не поддаваться стереотипам, заботиться о себе и жить ради собственных, а не чужих
важных целей.

УДК 159.923.2-055.2
ББК 88.37+60.54

В тексте упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной
экстремистской организацией на территории РФ.

Книга не пропагандирует употребление алкоголя, наркотиков или любых других запрещенных
веществ. Согласно закону РФ приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка
наркотических средств, а также культивирование психотропных растений являются уголовным
преступлением.

Употребление алкоголя, наркотических или любых других запрещенных веществ вредит вашему
здоровью.

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00250-262-2

© 2019 by Emily Nagoski, PhD, and Amelia Nagoski Peterson,
DMA All rights reserved.
This translation published by arrangement with Ballantine
Books, an imprint of Random House, a division of Penguin
Random House LLC
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2025

Оглавление

Предисловие	13
Кто мы такие и зачем написали эту книгу	14
Как устроена эта книга	19

ЧАСТЬ 1 ЧТО ВЫ ВОЗЬМЕТЕ В ПУТЬ

Глава 1. Завершите цикл	29
Стресс	30
Почему мы застреваем	34
Замирание	37
Самый эффективный способ завершить цикл	40
Другие способы завершить цикл	41
Как понять, что цикл завершился?	48
Практический совет	49
Признаки, что вам надо срочно разобраться со стрессом, а стрессор подождет	50
Краткое содержание	55
Глава 2. «Она продолжила»	56
Позвольте представить — мозговой монитор	58
Стрессоры, которые вам подвластны: плановое решение проблем	59
Стрессоры вне вашей власти: позитивная переоценка	60
Измените свои ожидания: переосмысление победы	63

ВЫГОРАНИЕ

Измените свои ожидания: переосмысление поражения	66
Вовремя сдаться	71
«Она продолжила»	75
Краткое содержание	78
Глава 3. Что-то большее	81
Что это конкретно?	83
Его создаете вы	85
Синдром донора	89
Создать смысл и излечиться от синдрома донора	93
Создание смысла в черные дни	95
Ваше Что-то Большее — внутри вас	99
Краткое содержание	102

ЧАСТЬ II НАСТОЯЩИЙ ВРАГ

Глава 4. Подстава	105
Патриархат (фу)	109
Газлайтинг	113
Патриархальная слепота № 1: синдром донора	115
Патриархальная слепота № 2: эффект встречного ветра	118
Проверка на справедливость «Высокое дерево»	122
Краткое содержание	132
Глава 5. Бикини-индустрия	133
Бикини-индустрия	137
Дискриминация опасна для здоровья	141
Было бы здорово похудеть	144
Ваша новая «похудательная цель»	148
Краткое содержание	159

ЧАСТЬ III ЛЕВОЙ НАНОСИШЬ, ПРАВОЙ ПОЛИРУЕШЬ

Глава 6. Поддерживайте связи	163
«Связь» буквальна	168
Хорошие связи полезны для здоровья	172

ОГЛАВЛЕНИЕ

Сфера любви	173
Признаки, что пора подзарядиться в сфере любви	180
Краткое содержание	185
Глава 7. Что делает вас сильнее	186
Режим по умолчанию — витание в облаках	189
Активный отдых	192
Зачем мы спим?	193
«Невидимое рабочее место»	198
Сорок два процента	200
Где взять время?	205
Рабочий листок «моя неделя»	207
Утечка энергии	214
Нет отдыха — нет борьбы	215
Краткое содержание	219
Глава 8. Нарращиваем силу	220
Безумица на чердаке	222
Жестокая самокритика	226
Токсичный перфекционизм	226
Сочувствие к самой себе	227
Как наращивать силу, ч. 1: подружитесь со своей безумицей	236
Как наращивать силу, ч. 2: «Повернись и взгляни на странное»	237
Как наращивать силу, ч. 3: благодарность (а куда же без нее?)	241
Краткое содержание	245
Заключение. Долго и радостно	247
Краткое содержание	249
Примечания	251
Библиография	267
Благодарности	293
Об авторах	295

*Посвящается Донорам — тем,
кто отдает себя до последней капли*

Предисловие

Перед вами книга для каждой женщины, которую вымотали попытки выполнить весь перечень дел и обязанностей, — и все равно предпринятого «недостаточно». Мы не встречали женщин, которых бы не коснулась эта проблема. У нас самих такой же опыт.

Вы много раз слышали, как справиться с выгоранием: утренняя зарядка, овощные смузи, принятие себя, раскраски-антистресс, осознанность, расслабляющие ванны, благодарность миру... Наверняка вы перепробовали многое из этого списка. Мы тоже! Иногда это даже работает, хотя бы какое-то время. Но потом у детей начинаются сложности в школе, на партнера сваливаются неприятности, нам поручают новый рабочий проект — и мы откладываем заботу о себе *до лучших времен*.

Проблема не в том, что женщины не стараются. Наоборот, мы выбираемся из сил, чтобы соответствовать всем требованиям, которые к нам предъявляют. Мы хватаемся за марафоны по правильному питанию, медитации с глубоким дыханием, арт-терапию, «бомбочки» для ванн, поездки в «места силы» — за все, что удастся втиснуть в наше забитое доверху расписание. Надеемся, что начальство одобрит, семья будет рада и мир наконец оценит наши старания. Мы усвоили, что «кислородную маску» надо сначала надеть на себя, а уже потом помогать окружающим.

Но тут снова возникают трудности с детьми, начальник заваливает поручениями, и на носу экзамены на повышение квалификации...

Мы видим планку, мы пытаемся ее преодолеть, нам известны все стратегии и тактики. Проблема в другом. Мир превратил благополучие в очередную галочку, которой должна добиться каждая уважающая себя женщина. Однако это под силу только тем, у кого есть время, деньги, штат нянь, личный кортеж и записная книжка, набитая телефонами знаменитостей.

Наш подход к выгоранию отличается от всего, что вы читали на эту тему. Мы разберемся, как выглядит благополучие конкретно в вашей жизни, и выясним, что мешает вам добиться хорошего самочувствия. Далее мы исследуем, как эти «препятствия» работают в социальном контексте, разметим «дорожную карту» и найдем обходные тропинки — где-то сделать крюк, где-то «прокопать туннель», а где-то взять барьер приступом.

И все это — в соответствии с *научными* принципами.

Кто мы такие и зачем написали эту книгу

Эмили — эксперт по здоровому образу жизни и имеет ученую степень. Она написала бестселлер «Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса»*. Выступая с лекциями, она постоянно слышала от читательниц, что главная польза книги заключается не в самой теории сексуальности, а в главах про стресс и переживание эмоций.

Эмили поделилась этим со своей сестрой-близняшкой Амелией, которая работала руководительницей хора. Та пожала плечами:

— Естественно! Нас же никто не учит правильно обращаться с эмоциями. То есть мне кое-что рассказывали в консерватории. Любая

* Нагоски Э. Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Здесь и далее прим. ред.*

музыкантша с академическим образованием знает, как переживать и выражать чувства на сцене. Но реальный мир — совсем другое дело. Я научилась лишь на собственном горьком опыте, и, пожалуй, это спасло мне жизнь. Дважды.

Эмили вспомнила ту палату — сестра в больничной сорочке, слезы на щеках.

— Слушай, давай напишем об этом книгу!

Амелия кивнула:

— Давай! Будь у меня под рукой такая книга, я бы выкарабкалась гораздо раньше.

Так наша книга родилась.

Мы охватили гораздо больше сфер, чем планировали. Узкая тема стресса расширилась до проблематики социальных связей и их роли в нашей жизни. Мы не предназначены для одиночного существования. Люди эволюционировали как коллективный вид. Эта мысль стала центральной, и мы исследовали ее вдвоем.

Все дело в эмоциональном истощении

Когда мы рассказывали окружающим, что пишем книгу о выгорании, ни у кого не возникало вопросов «А что это такое?» (в основном спрашивали: «Она уже вышла? Можно почитать?»). Каждая женщина интуитивно понимает, что такое выгорание. Мы знаем, как оно ощущается в теле и как изматывает психику. Но, если вернуться к изначальному определению Герберта Фрейденбергера* (1975 г.), то мы увидим три составляющие:

- 1) *эмоциональное истощение* — усталость, вызванная слишком долгой и интенсивной вовлеченностью;
- 2) *деперсонализация* — притупление эмоциональных связей с окружающими, безразличие;

* Герберт Дж. Фрейденбергер (1926–1999) — американский психолог, как практикующий психиатр, внес значительный вклад в понимание причин стресса, хронической усталости, токсикомании. Автор шкалы эмоционального выгорания.

3) *ощущение бессмысленности усилий* — чувство, что все ваши действия бесполезны и ни на что не влияют¹.

Выгорание распространено широко, и это еще мягко сказано. Двадцать-тридцать процентов преподавателей в США демонстрируют умеренный либо высокий уровень выгорания². Аналогичная картина наблюдается среди университетских профессоров и сотрудников международных организаций гуманитарной помощи³. У медицинских работников ситуация еще тяжелее — выгорание встречается практически у каждого второго⁴. Почти все исследования по выгоранию касаются профессиональной сферы, особенно категории «помогающих профессий» типа учителей и медсестер, однако сегодня все больше внимания привлекает «родительское выгорание»⁵.

Прошло 40 лет с тех пор, как появился термин «выгорание», и за это время ученые выяснили, что самое разрушительное влияние на наше здоровье, отношения и работу оказывает первый компонент — *эмоциональное истощение*. Особенно это касается женщин⁶.

Что же такое эмоции и как их можно истощить?

На самом базовом уровне эмоция представляет собой выброс химических веществ в мозг, который происходит в ответ на стимулы. Представьте, что в комнату зашел человек, в которого вы влюблены. Ваш мозг при этом высвобождает определенные вещества, и они запускают цепочку физиологических изменений: ваше сердце начинает чаще биться, меняется уровень гормонов, в животе появляются едва ощутимые спазмы. Легкие наполняются воздухом, вы глубоко вздыхаете. У вас меняется выражение лица — возможно, розовеют щеки. Даже тембр голоса становится мягче. В голове роятся мысли об этом человеке, воспоминания или фантазии о будущем. Вас тянет подойти поближе и спросить, как у него дела. Буквально все системы организма отвечают на химическое и электрическое воздействие, которое было активировано внешним стимулом — когда вы увидели в дверях милый сердцу силуэт.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вот что такое эмоция. Она появляется автоматически и мгновенно и влияет на все системы организма. Нас вереницей «накрывают» разнообразные реакции. Порой один и тот же стимул может вызвать несколько эмоций одновременно. Ноги несут вас через всю комнату к предмету вашего обожания, но в то же время вы хотите отвернуться и притвориться, что очень заняты.

Если не мешать процессу, эмоции — эти сиюминутные волны физиологических реакций — пройдут самостоятельно. Рано или поздно ваше внимание переключится с романтической фигуры на другую сферу и возбуждение схлынет до тех пор, пока объект привязанности снова не появится в поле зрения. Боль от чьих-то жестоких слов, отвращение от неприятных запахов — любые эмоции угасают сами собой.

Иными словами, *эмоции — это туннели. Вы должны пройти их насквозь, и в конце каждого вас ждет свет.*

Но если *застрять* посередине, наступает истощение.

Одна из причин застревания — постоянное присутствие стимула, активирующего эмоцию. Например, ваш романтический интерес маячит перед глазами с утра до вечера или круглосуточно не выходит у вас из головы. Вы застреваете в бесконечном томлении. Или каждый день приходится возвращаться на работу, полную стрессов. Неудивительно, что «помогающие профессии» настолько изнуряют, — вас ежедневно окружают несчастные люди, которым что-то нужно. Та же ситуация с родительством: вы не можете отмотать время назад и почувствовать себя бездетными. Этот «туннель» бесконечен.

Порой выход есть, но мы не можем его найти. Самые трудные эмоции — гнев, горе, отчаяние, беспомощность — могут оказаться слишком опасными, если переживать их в одиночку. Мы теряем почву под ногами, и нам нужно, чтобы кто-то был рядом и помог нащупать дорогу.

А иногда мы застреваем, потому что не чувствуем себя вправе выйти из туннеля.

В эту ловушку попадают многие из нас. Мы называем эту проблему «синдром донора».

Синдром донора

В книге *Down Girl: The Logic of Misogyny* («Подчинение: логика мизогинии») философ Кейт Манн описывает социальную систему из двух групп⁷: «Доноры» и «Индивидуумы». Общество ожидает, что первая группа будет по своей воле и с радостью отдавать второй группе время, внимание, заботу и свои тела⁸. Названия групп несут важный посыл. На Индивидуумов возложено моральное обязательство *быть* и *выражать* свое человеческое начало. Доноры, напротив, должны *отдавать* Индивидуумам свое человеческое начало. Догадайтесь, к какой группе относятся женщины.

В повседневной жизни эти процессы выглядят сложнее и тоньше, но давайте для наглядности представим гипертрофированную картину: Доноры — заботливые подчиненные, искренне любящие Индивидуумов⁹. Роль Донора заключается в том, чтобы пожертвовать Индивидууму свое творческое, автономное начало — а тот должен его раскрыть через свою личность во всей полноте. Донорам следует отречься от любых ресурсов или источников власти, которые есть в их распоряжении, — от профессий, любви, вплоть до собственных тел. Все это принадлежит Индивидуумам.

У Доноров есть и другие обязанности: всегда приятно выглядеть, быть довольными, спокойными, щедрыми и внимательными к окружающим. Другими словами, Донорам запрещено выглядеть неухоженно, раздражаться, грустить, стремиться к переменам и удовлетворять собственные потребности. У Доноров не должно быть своих нужд. Если они посмеют что-то просить или, боже упаси, требовать, это расценивается как нарушение роли Донора, и их может постигнуть наказание. Кроме того, Донору грозит позор вплоть до разрушения, если он вручает Индивидууму свои ресурсы недостаточно радостно.

Если бы кто-то объявил конкурс на разработку социальной структуры, при которой выгорание возникает у половины населения, эта схема взяла бы первый приз.

Мы уже знаем, что истощение психики заставляет нас застревать в эмоциональном туннеле. Женщина с синдромом донора теряет право тревожить окружающих своими эмоциональными всплесками — фу, как неприлично! Так Доноры оказываются запертыми в туннеле, словно в клетке. Проходить туннель до конца слишком рискованно.

Ваше тело запрограммировано на самосохранение. Поэтому глубоко внутри вы чувствуете, что синдром донора медленно сводит вас в могилу. Вы хватаетесь за практики осознанности, бежите за новым блендером для смузи. Какой бы тренд ни появился, вы готовы его попробовать. Но в душе разгорается внутренний конфликт — синдром донора стремится отключить программу самосохранения и лепит на практики самопомощи бирочку «эгоизм». Таким образом, ваши попытки позаботиться о себе могут выйти боком и навлечь на вашу голову осуждение общества и даже самоосуждение. Да как вы посмели?

Синдром донора — наша болезнь.

Книга, которую вы читаете, — лекарство.

Как устроена эта книга

Мы решили разбить книгу на три части. Первая называется «Что вы возьмете в путь».

Помните, в фильме «Звездные войны. Эпизод 5: Империя наносит ответный удар» Люк Скайуокер видит пещеру зла. Он в ужасе смотрит на вход и спрашивает учителя Йоду: «Что там внутри?»

Йода отвечает: «То, что с собой возьмешь».

В начале путешествия героиня должна взять с собой три внутренних ресурса — об этом повествует первая часть нашей книги. Мы расскажем про цикл стресс-реакции, «монитор» (мозговой механизм, контролирующей эмоцию разочарования) и смысл жизни. Последний часто путают с эдакой морковкой, которая ждет в конце туннеля, но это не так. Смысл — это причина, по которой мы двигаемся вперед, независимо

от того, что обнаружим на выходе из туннеля. (Спойлер: смысл — это нечто полезное для нас.)

На этом этапе мы подходим ко второй части. Она называется «Настоящий враг».

Это отсылка к научно-фантастической антиутопии «Голодные игры»*. Главной героине — юной Китнисс Эвердин — пришлось участвовать в «игре», устроенной правительством, где задача — убивать других детей. Ее наставник говорит: «Помни, кто настоящий враг».

Это не те люди, на которых Китнисс натравливают власти и которые пытаются убить ее. Настоящий враг — само правительство, которое организовало эту ужасную систему.

Угадайте, кто является врагом в нашей книге?

[играет зловещая музыка] Патриархат. М-да.

Большинство женских книг по самопомощи пропускают этот момент и фокусируются исключительно на том, что находится во власти читательниц. Но это все равно что учить самой выигрышной стратегии, умалчивая о том, что вся игра построена на нечестных правилах. К счастью, осознав, что нас поджидает мошенничество, мы можем начать играть по собственным правилам.

Далее идет третья часть: волнующее подведение итогов. Наука о том, как выиграть войну против этих «настоящих врагов». Оказывается, существуют надежные, конкретные способы, которые увеличивают нашу силу каждый день и помогают справиться с врагом.

Эту часть мы назвали «Левой наносишь, правой полируешь».

В фильме «Парень-каратист»** мистер Мияги обучает юного Дэнни ЛаРуссо приемам карате. У него оригинальная методика — тренировка через домашние дела. Например, полировку его машины.

* Коллинз С. Голодные игры. И вспыхнет пламя. Сойка-пересмешник. М. : Neoclassic; Астрель, 2016.

** «Парень-каратист» (The Karate Kid) — американский кинофильм, популярный среди поклонников боевых искусств 1980-х гг.

ПРЕДИСЛОВИЕ

— Левой рукой наносишь воск, правой полируешь, — говорит мистер Мяги и показывает движение туда-сюда. — И не забывай дышать!

После этого Дэнни посыпает песочком палубу лодки, красит забор и дом.

Какой смысл в этих однообразных заданиях?

Огромный. Именно в повседневных делах кроются практики, которые делают нас сильнее и позволяют защищать себя и наших близких. А также заключать перемирия с врагами на хороших условиях.

Чередование нагрузки и отдыха, общение с близкими и принятие себя — это практики, которые *закаляют нас*.

По ходу книги вы встретите двух женщин. Первая — Джулия, переутомившаяся школьная учительница, чье тело взбунтовалось и потребовало внимания. А вторая — Софи, инженер, которая решила, что патриархат ее просто так не одолеет. Их истории состоят из множества фрагментов реальных биографий, подобно фильму, который создан из тысяч отдельных кадров. С одной стороны, это помогло нам сохранить конфиденциальность конкретных женщин, а с другой — позволить читателям наблюдать за жизнью героинь более наглядно, чем выхватывать отдельные черты тут и там. Наука еще и близко не подошла к тому, чтобы объяснить и описать опыт каждой женщины. Но мы надеемся, что наше повествование поможет вам почувствовать: несмотря на уникальность каждой жизни, сценарий в общем универсален.

Каждая глава кончается «кратким содержанием». В интернете все скачут с одной новости на другую. Если вы напишете глубокомысленный пост в «Фейсбуке» размером в 500 слов или комментарий в «Инстаграме» на десять параграфов, кто-нибудь наверняка прокомментирует: «Много букв, не осилил». Для таких случаев мы и сделали краткое содержание каждой главы. Это список идей, которые можно высказать оппоненту в пылу дискуссии или отправить лучшей подруге, когда она плачет в трубку. Надеемся также, что они пригодятся, если вам не спится от волнения и расстройства.

Пара слов о науке

В этой книге мы обращаемся к науке как к инструменту, помогающему женщинам улучшить собственную жизнь. Мы обращаемся к различным дисциплинам, включая эмоциональную неврологию, психофизиологию, позитивную психологию, этологию, теорию игр, вычислительную биологию и многие другие. Поэтому хотим немного предостеречь наших читательниц.

Наука — лучший опыт человечества. Это метод систематического исследования природы и окружающей реальности, который стоит на прочном фундаменте: любая гипотеза должна пройти проверку, после чего она принимается либо отбрасывается. По сути, это *мастерство ошибаться*, возведенное в профессию. То есть каждое новое поколение ученых занято тем, что старается:

- а) ошибаться чуть меньше предшественников и доказывать, что казавшееся раньше истиной на самом деле неверно;
- б) ошибаться так, чтобы собранные доказательства позволили будущим ученым снова их скорректировать.

Исследования — это непрерывный процесс, каждый шаг которого чуть приближает нас к истине и неизбежно вызывает сожаление о том, как жестоко мы ошибались раньше! Процесс без конца и края! Поэтому, когда вы читаете: «Новое исследование выявило, что...» или «ученые обнаружили...», отнеситесь к сенсациям со здоровым скептицизмом. Одно-единственное исследование еще ничего не доказывает. Эту книгу мы написали на основе идей, которые циркулируют уже несколько десятилетий и подтверждены различными подходами. И все же наука не даст вам кристально чистую истину. Рассчитывайте лишь на оптимальную версию правды, доступную на данный момент. Парадоксально, но предмет, который принято награждать эпитетом «точный», зачастую вовсе таковым не является.

Теперь вторая оговорка. Социология основана на исследованиях с большим количеством участников, которые зачастую объединяются

ПРЕДИСЛОВИЕ

в категорию «среднее арифметическое». А ведь люди *очень отличаются друг от друга*. Какой-либо вывод может быть справедлив для некоей группы — скажем, средний рост американской женщины 1 м 63 см, — но это не значит, что цифра верна для каждой американки в отдельности. Если вам встретится уроженка США явно другого роста, с ней все в порядке — она просто отличается от среднего уровня. И с наукой все в порядке, ученые правильно посчитали усредненный результат — который, однако же, не поможет предсказать, какого роста достигнет конкретная американка в 25 лет. Словом, найдя в этой книге научные данные, которые описывают женщин, но не соответствуют лично вам, не переживайте. Такой поворот не означает, что исследования ошибочны, и уж подавно не делает вас «ненормальной». Люди отличаются, да еще и меняются в течение жизни. Наука — слишком грубый инструмент, чтобы отразить ситуацию каждой женщины.

Наша третья оговорка касается ангажированности. Исследования стоят денег, и тот, кто их оплачивает, может влиять на результат. Либо вообще помешать его опубликовать. При всей нашей любви к фактам мы вынуждены признать, что они существуют не в вакууме. У них есть источник, и кто-то может скрыть факты, доказывающие противоположное¹⁰.

Кроме того, наука имеет еще одно, четвертое ограничение, которое стоит упомянуть в книге, посвященной женщинам. Когда в статье об исследовании написано, что изучались женщины, это почти всегда означает: гендерно-конформные женщины, которых растили как женщин и считают таковыми и которых не тяготят их социальная роль и женская физиология. В то же время есть представительницы прекрасного пола, которых не удовлетворяет что-то из вышеперечисленного — в реальности у женщин бывают разные желания и предпочтения. Помните: в научной базе мы ограничены теми, кто родился женщиной и получил женскую социализацию, — ученые в основном изучают именно их.

Короче говоря, мы изо всех сил придерживаемся научной достоверности, но имеем в виду ее ограничения.

И тут начинается настоящее искусство.

Как говорит научный фантаст Кассандра Клэр: «Вымысел — это правда, хотя он и не является фактом». Для этого и нужен писательский талант. Исследования показали: научные выводы, представленные в виде увлекательных историй, усвоить гораздо легче. Так что в одной руке у нас, авторов, фолианты по нейробиологии, а в другой — диски с мультфильмами Диснея, книги-антиутопии и поп-хиты. То, до чего не может дотянуться ученая, подвластно писательнице!

Сова и сыр

Вот вам настоящее исследование, которое проделали настоящие ученые¹¹.

Участникам эксперимента выдали бумажки с головоломками и поставили задачу: провести мультяшную мышку на другую сторону лабиринта. В одной версии головоломки над лабиринтом кружила сова, желающая мышку съесть. В другой — в конце пути мышку ждал кусок сыра.

Как вы думаете, какая группа быстрее выполнила задачу? Та, которая бежала к сыру, или та, что убегала от хищницы?

Победил сыр. Участники прошли больше лабиринтов и делали это быстрее в ожидании награды — даже такой скромной, как нарисованный кусочек сыра. Негативный стимул в виде угрожающей совы сработал хуже.

Если подумать, такой итог совершенно логичен. Когда ты двигаешься к четкой цели, твои усилия и внимание сконцентрированы на желаемом результате. А если удираешь от преследователя, то уже не важно, куда бежишь, — главное, чтобы конечный пункт был подальше от опасности.

Мораль истории такова: нас мотивируют полезные цели, а не плохая текущая ситуация. Если нас раздражает окружающая обстановка, то первым побуждением станет убежать подальше от совы с острыми

ПРЕДИСЛОВИЕ

когтями. Однако где гарантия, что новое место окажется лучше? Нам нужна заманчивая цель — сыр в конце лабиринта!

В нашей книге «сыром» будет не просто уменьшение тревоги, усталости и ощущения собственной никчемности. Сыр, который вдохновит нас на свершения, — это *укрепление личности* и расширение сферы влияния, чтобы сил хватало на любых «сов» и на любые «лабиринты», которые встанут на пути.

Торжественно обещаем: где бы вы сейчас ни находились — на дне отчаяния, в поисках выхода или на дороге саморазвития, — вы найдете в этой книге полезные вещи. Мы расскажем об исследованиях, которые убедят вас, что вы не одиноки и что с вами все в порядке. На случай острого кризиса мы снабдим вас и ваших близких списком проверенных инструментов. Какие-то выводы ученых вас, возможно, удивят, поскольку идут вразрез с широко распространенными убеждениями, в которые вы свято всю жизнь верили. А еще вы получите от нас позитивный заряд, чтобы суметь изменить свою жизнь и жизнь тех, кто вам дорог.

Все эти бесценные «дары» мы обрели уже в процессе написания книги. С облегчением поняли, что наши проблемы совершенно нормальны, что таких женщин, как мы, много. Научились полезным техникам, охали от удивления и дрожали от предвкушения долгожданных перемен. Книга, которую вы держите в руках, сделала нашу жизнь лучше. И у нас есть все основания думать, что вам тоже понравится.

Часть 1

Что вы возьмете в путь

Глава 1

Завершите цикл

«Пойду продавать наркотики, лишь бы уйти с этой работы» — так Джулия, подруга Амелии, ответила на вопрос «Как дела?». Стояла последняя суббота перед началом учебного года. Джулия просто шутила. Однако ситуация была серьезнее некуда. Она работает учительницей в средней школе. Ее выгорание достигло критической отметки. Мысль о начале очередной четверти заставляет беднягу тянуться за бутылкой вина в два часа дня.

Кому понравится, что учительница его ребенка переполнена цинизмом и запивает свою горькую жизнь алкоголем? Но таких много. Выгорание опустошает, душит апатией, а главное, педагог становится черствым — подобных случаев больше, чем можно подумать.

— Как-то мне попалась заметка об учителе, который явился в школу в первый учебный день настолько пьяным, что забыл штаны. И я сказала себе: «Господь свидетель, вот твое будущее», — призналась Джулия, осушив первый бокал.

— Отчаяние — это разросшаяся тревога, — ответила Амелия, вспоминая собственный учительский опыт. — А тревога накапливается из-за стресса, который наслаивается день за днем и никогда не кончается.

— Золотые слова! — объявила Джулия, доливая себе вина.

— Проблема школы в том, что ты никогда не избавишься от причин своего стресса, — продолжила Амелия. — И я говорю не про детей.

— Так и есть, — подхватила Джулия. — В детях, наоборот, весь смысл. А вот администрация, отчеты и бумажки жутко напрягают.

— И ты никогда от них не избавишься. Но ты можешь что-то сделать с самим стрессом. Завершить цикл стресс-реакции.

— Полностью согласна! — кивнула Джулия. — Погоди, а что за цикл?

В этой главе мы ответим на вопрос Джулии. Ответ одновременно является базовой идеей всей книги. «Переработка» *стресса* и избавление от его причин — совершенно отдельные процессы. Чтобы *стресс* не накапливался, необходимо *пройти весь круг*.

Стресс

Для начала мы научимся разделять эти две вещи.

Есть *стрессоры*. Они могут быть любыми: все, что вы видите, слышите, касаетесь, обоняете или даже представляете в уме, несет угрозу. Стрессоры бывают внешние: работа, деньги, семья, время, социальные нормы и ожидания, опыт дискриминации и т. д. А бывают внутренние. Их сложнее описать, и они гораздо тоньше. Самокритика, неприятие своей внешности, сложности с самоопределением, негативные воспоминания, страх будущего — в разной степени все эти факторы могут определяться вашим телом в качестве потенциальной *угрозы*.

Стресс — это нервная и физиологическая реакция организма в ситуации, когда вы сталкиваетесь с одной из вышеперечисленных опасностей. Этот механизм выработался у нас в ходе эволюции, чтобы справиться с внезапной атакой льва или, скажем, бегемота¹². Как только мозг фиксирует агрессивное животное, в нас запускается автоматическая

«стресс-реакция» — цепочка изменений по всему телу, адаптирующая организм к повышенной нагрузке. Сейчас будет жарко! Адреналин наполняет мышцы дополнительной кровью, глюкокортикоиды держат их в тонусе, а эндорфины помогают игнорировать весь этот дискомфорт. Ваше сердце переходит на быстрый ритм, толчки крови в артериях становятся мощнее, что повышает давление в сосудах, и вам приходится часто-часто дышать (мониторинг сердечно-сосудистой системы — любимый способ ученых измерять уровень стресса)¹³. Мышцы напрягаются, снижается чувствительность к боли, внимание обостряется, однако становится туннельным — вы сконцентрированы на текущем моменте и на том, что происходит у вас прямо под носом. Все органы чувств работают на полную катушку, а из глубин памяти выхватывается только информация, напрямую связанная со стрессором. Чтобы по максимуму обеспечить ваше выживание, организм временно «гасит» деятельность других органов: замедляется пищеварение, меняются показатели иммунной системы (анализ иммунной активности — это второй излюбленный способ ученых фиксировать стресс)¹⁴. Рост и восстановление клеток подождут, репродуктивная функция тоже неактуальна. *Все ваше тело и психика* меняются в ответ на то, что вы воспринимаете как угрозу.

А вот и лев! Стресс-реакция заливает вас до самых ушей. Ваши дальнейшие действия?

Бежать!

Видите ли, вся эта сложная, многоступенчатая реакция имеет единственную цель — доставить в ваши мышцы максимальное количество кислорода и энергии, чтобы дать вам возможность уклониться от встречи с врагом. Остальные процессы временно заторможены. Как выразился Роберт Сапольски*: «У нас, позвоночных, стресс-реакция основана на простом факте: ваши мышцы ждет сумасшедшая гонка»¹⁵.

В общем, вы побежали.

* Роберт Моррис Сапольски (род. 1957) — американский нейроэндокринолог, профессор биологии, неврологии и нейрохирургии в Стэнфордском университете.

Что дальше?

Два варианта. Либо лев съедает вас (или топчет бегемот — без разницы, дальше вам все равно), либо вы спасаетесь! Добегаете до своей деревни, лев гонится по пятам, но вы изо всех сил зовете на помощь! Люди выбегают, чтобы прикончить хищника сообща, — и вам удалось выжить. Победа! Вы бросаетесь обниматься с семьей и соседями. Жизнь хороша, вас переполняет благодарность. Солнце сияет вдвое ярче, а вы постепенно расслабляетесь, осознавая, что быть в своем теле снова безопасно. Потом вы с односельчанами разделяете тушу, жарите большой кусок на огне и вместе пируете. Остальные, несъедобные части льва относите подальше и закапываете с особым ритуалом. Возвращаетесь домой, держась за руки со своими помощниками-односельчанами, которых вы так любите. Глубоко вдыхаете родной воздух и благодарите льва за его жертву.

Стресс-реакция завершилась. Всем спасибо, все свободны.

Вы справились со стрессором, но как насчет самого стресса?

Человеческая стресс-реакция была идеально подогнана под ту среду, в которой эволюционировал наш вид. Действия по нейтрализации «льва» одновременно разряжали стресс-реакцию. И тут можно подумать, что цикл стресс-реакции всегда завершается путем уничтожения стрессора — причины стресса.

Но такая трактовка была бы слишком проста.

Представьте, что вы убегаете от льва в сильную грозу. Кругом полыхают молнии, и вдруг одна из них бьет в хищника! Вы оборачиваетесь и видите его безжизненное тело. Но наполняют ли вас внезапное спокойствие и умиротворение? О нет! Вы стоите в недоумении, сердце бешено колотится. Озираетесь в поисках других опасностей. Ваш организм по-прежнему хочет сорваться с места: бежать или драться! А может, забиться в пещеру и пореветь? Боги наказали это зубастое чудовище,

но ваше тело еще не чувствует себя в безопасности. Цикл стресс-реакции должен быть завершен. Простого исчезновения угрозы недостаточно. Скорее всего, вы побежите в деревню и, задыхаясь, расскажете односельчанам свою ужасную историю. Все будут охать от страха и прыгать от счастья вместе с вами. Хвала небесным божествам за спасительную молнию!

А вот современная версия. Лев уже готов на вас броситься! Адреналин, кортизол, гликоген — весь коктейль работает на полную катушку. Вы хватаетесь за ружье, бабах! Лев пристрелен, вы спасены.

Что теперь? Угроза исчезла, но ваше тело по-прежнему под лавиной физиологических реакций. Вы до сих пор не совершили действий, которые организм распознаёт как сигнал расслабиться. Бесполезно говорить себе: «Успокойся, все хорошо». Не поможет даже зрелище подстреленного льва. Нужны действия, символизирующие безопасность. Иначе вы так и останетесь с этим «коктейлем» гормонов и нейромедиаторов. Со временем он размоется, но расслабления не наступит. Пищеварительная, иммунная, сердечно-сосудистая, костно-мышечная и репродуктивная системы так и останутся в угнетенном состоянии, если не получат сигнал возвращаться к полноценной работе.

И это еще не всё!

Представим, что ваш стрессор — не лев, а какой-то идиот коллега. Он совершенно не угрожает вашей жизни, но пакостит по мелочам. Идет совещание, он опять вставляет свой дурацкий комментарий, и вас — о боже — заливают адреналин с кортизолом и гликогеном¹⁶. Однако приходится чинно сидеть с этим идиотом за одним столом и быть милой. Выполнять социально одобряемую роль. Кому станет легче, если вы перемахнете через стол и выцарапаете его наглые глазенки? Ваша физиология жаждет крови врага. Но вместо этого вы проводите спокойную, социально приемлемую, в высшей степени конструктивную встречу с его начальником. Тот согласен вас поддержать. А если этот придурок снова станет возникать, старший менеджер напомним ему о корпоративной этике.

Наши поздравления!

Вы справились со стрессором, но сам стресс пока не ушел. Он пропитывает весь организм, пока вы не совершите волшебные расслабляющие действия.

Проходит день за днем... А команды «отбой» все нет и нет.

Давайте посмотрим, что происходит с одной из систем — сердечно-сосудистой. Хронически активированная стресс-реакция приводит к повышенному давлению. Ваши сосуды предназначены для мягкого тока крови, а она — только представьте! — хлещет, как из садового шланга. Естественно, они быстрее изнашиваются, рвутся, и повышается риск заболеваний сердца. Хронический стресс кажется безобидным, но он вызывает опасные для жизни болезни.

И помните, что эта перегрузка происходит в каждом органе и каждой системе вашего организма. Пищеварение. Иммуитет. Гормональный фон. Человеческое тело не рассчитано жить в таком состоянии. Если мы застреваем в нем, стресс-реакция вместо спасения нашей жизни медленно убивает нас.

В западном постиндустриальном обществе все перевернуто с ног на голову. В большинстве случаев стресс убивает нас быстрее, чем вызвавший его стрессор. И так будет продолжаться, пока вы осознанно не завершите цикл запущенной стресс-реакции. Пока вы разбираетесь с ежедневными стрессорами, ваше тело пытается разгрести ежедневный стресс. Вы должны давать организму ресурсы для разрядки. И эта задача критически важна для вашего благополучия, наравне со сном и едой.

Но сначала надо разобраться, почему мы не делаем это уже сейчас.

Почему мы застреваем

Цикл может зависнуть на полпути по множеству причин. Чаще всего мы наблюдаем три:

1. *Хронический стрессор* → *хронический стресс*. Иногда наш мозг запускает стресс-реакцию, вы делаете то, что он просит, но сама ситуация не меняется.

«Беги!» — командует мозг, когда вам подкинули пугающую задачу: выступить перед коллегами, написать гигантский отчет или пройти ответственное собеседование.

Живя в XXI веке, вы начинаете «бегать» так, как это свойственно нашим современникам. Приходя вечером домой, ставите альбом Бейонсе и целых полчаса самозабвенно танцуете.

«Мы убежали от хищника!» — провозглашает мозг. Вы переводите дыхание, улыбка до ушей. «Кто молодец? Я молодец!» В награду мозг вырабатывает целый список биохимических веществ, создающих чувство безмятежного счастья.

Но приходит недоброе утро... пугающая задача поджидает вас на том же месте.

«Беги!» — восклицает мозг.

И цикл начинается заново.

Мы застреваем в стресс-реакции, потому что бесконечно возвращаемся в стрессогенную ситуацию. Это не плохо само по себе. Вред начинается там, где заканчиваются наши возможности разрядить напряжение. А это случается регулярно, поскольку...

2. Социальные нормы. Иногда мозг активизирует стресс-реакцию, но вы не можете осуществить то, что он требует.

— Команда бежать!

И он поддает адреналина.

— Не могу! — отвечаете вы. — Я сию на экзамене!

Или так:

— Дадим этому нахалу по башке!

И вы чувствуете волну глюкокортикоидов в крови.

— Я не могу дать ему по башке! Это мой клиент! — сокрушаетесь вы.

Нужно сидеть, вежливо улыбаться, добросовестно выполнять учебную или рабочую задачу. А тем временем ваше тело варится в котле стресса и ждет, что вы начнете действовать.

А бывает еще хуже. Общество может внушать вам, что чувствовать стресс в такой ситуации *неправильно*. Приводятся убедительные доводы, звучат авторитетные мнения. Стресс — это некрасиво. Это признак слабости. Это неуважение к окружающим.

Родители часто воспитывают дочерей «хорошими девочками». Им мешают страх, злость и прочие неудобные эмоции ребенка. Улыбаемся и машем. Их чувства важнее, чем детские.

Кроме того, выражение неудобных эмоций в нашей культуре расценивается как *слабость*. Вы умная, сильная женщина, и, когда неотесанный прохожий на улице кричит «Клевые сиськи!», вы заставляете себя проигнорировать хамство. Он же не маньяк, а просто кретин, нет причин злиться на него или бояться. Он не стоит вашего внимания, ерунда.

Однако мозг говорит: «Кошмар!» и заставляет вас ускорить шаг.

— В чем дело, красавица? — кричит вслед парень, не стоящий внимания. — Это был комплимент!

— Не оборачивайся, иди вперед, — подбадриваете вы себя, стараясь справиться с адреналиновым всплеском. — Что он тебе сделает?

Но дело не только в том, что выражать стресс некрасиво и малодушно. Нас учат, что это *невежливо*. Когда ваш двоюродный брат пишет мизогинный* пост на «Фейсбуке», вы готовы НАОРАТЬ НА НЕГО ЗА ТО, ЧТО ОН ПОВТОРЯЕТ ЭТУ ЧУШЬ, КОТОРАЯ НЕ ТОЛЬКО ОШИБОЧНА ПО СУТИ, НО И ВРЕДИТ РЕАЛЬНЫМ ЖЕНЩИНАМ, БОЖЕЧКИ, НЕ МОГУ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ЭТО НУЖНО ОБЪЯСНЯТЬ. Дальше он — и, возможно, еще несколько комментаторов — ответят, что, может, вы и правы, но незачем впадать в истерику. Вы слишком злая. Вам нужно научиться дискутировать *вежливо*, если хотите серьезного к себе отношения.

Будь хорошей, будь сильной, будь корректной. Чувства — это лишнее.

3. Третья причина застревания — так *безопаснее*. Существует ли стратегия, которая одновременно спасает вас от уличного домогателя и разряжает стресс, вызванный им? Конечно. Развернуться и залепить этому хаму пощечину. Но что потом? Он внезапно осознает гнусность своих приставаний и навсегда прекратит их? Вряд ли. Скорее всего, ситуация накалится, и он даст вам сдачи, а в этом случае ваше положение

* Мизогиния — понятие, обозначающее ненависть, неприязнь либо укоренившееся предубеждение по отношению к женщинам, женоненавистничество.

станет еще опаснее. Иногда победа заключается в том, чтобы пройти мимо. С улыбкой, без ответной агрессии, приговаривая про себя, что это ерунда, — вот ваша стратегия выживания в данном случае. Используйте ее с достоинством. Только не забудьте, что такие стратегии выживания еще не разряжают ваш стресс. Они лишь откладывают данную потребность организма. Это не замена завершению цикла.

Итак, существует море способов отрицать, игнорировать и подавлять свою стресс-реакцию! А в результате мы ходим, нагруженные десятилетиями незаконченных циклов. Они томятся внутри нашего тела в ожидании разрядки.

Теперь пора вспомнить третью реакцию: «Замри!»

Замирание

До этого момента мы обсуждали стресс-реакцию в привычном противопоставлении «борьба или бегство». Когда вы ощущаете угрозу, мозг за доли секунды вычисляет оптимальный ответ, чтобы вы с наибольшей вероятностью выжили. Реакция *бегства* возникает, когда ваш мозг делает вывод, что это подарит вам шанс на спасение. И вот вы уже улепетываете от льва. Реакция *борьбы* означает: ваш мозг решил, что у вас хорошие шансы победить в открытом сражении. С точки зрения биологии, бегство и борьба — по сути, одно и то же. Побег — это страх и избегание, в то время как борьба — это злость и приближение. Но обе они означают «ДЕЙСТВУЙ!». Ваша симпатическая нервная система рвется вперед. *Делай хоть что-нибудь!*

Замирание — это совсем другая история. Оно происходит, когда мозг отбрасывает обе альтернативы. Вы слишком медлительны, чтобы сбежать, и слишком слабы, чтобы бороться. Ваша единственная надежда на выживание — прикинуться дохлой, пока угроза не минует или пока кто-нибудь не придет на помощь. Замирание — это отчаянная попытка, последний шанс выжить в опасности, преодолеть которую, по мнению

мозга, у вас не хватит ресурсов. И вот ревущий мотор стресс-реакции на полном ходу глохнет — мозг дает по тормозам. Симпатическую нервную систему гасит парасимпатическая. Наступает отключка.

Представьте, что вы газель, убегающая от львицы. Из-под копыт разлетается земля, разгоряченные мышцы работают как бешеные, кровь полна адреналина. И вдруг вы чувствуете, как в бедро вонзились клыки. Что делать? Вы больше не можете бежать — вас держит могучая хищница. Не можете сражаться — она гораздо сильнее. И тут ваша нервная система дергает стоп-кран. Тело обрушивается на землю, словно мертвое. Полная заморозка всех систем.

Вам не обязательно знать об этом механизме. Мозг выберет его и без вас. Но, если вы не в курсе такой реакции, вы так и не поймете, почему в ситуации опасности не отбивались, не кричали и не рванули с места. Вы почувствовали, будто руки, ноги и голос внезапно вам отказали. Что случилось? Они действительно вам не подчинялись. Ваш мозг пытался сохранить вам жизнь перед лицом угрозы, которая выглядела непреодолимой. Пришлось «вырубить» ваше тело — это был последний шанс.

Ура! Это сработало! Вы сидите живая и читаете эту книжку. Мы очень рады вас видеть. Спасибо вашему мозгу, что изо всех сил следит за вашим выживанием.

ВСТРЯСКА

В нашей культуре есть много слов, чтобы описать чувства, когда мозг командует «Полный вперед!» в ответ на стресс. Если его выбор — борьба, вы почувствуете *раздражение, досаду и злость*, стрессор будет вас *нервировать*, вы впадете в *ярость* и в *бешенство*. Если выбор пал на бегство, мы выберем слова из другого списка: *переживаю, беспокоюсь, боюсь, тревожно, страшно* или *я в ужасе*. Но какими словами описать чувство «замирания»? Могут подойти такие определения: *парализована, ничего не чувствую, скованная, отдельно от своего тела, будто окаменела*. Само

слово «симпатическая» означает «с чувством», в противоположность «парасимпатической» — что значит «над чувством». Именно парасимпатическая система отвечает за реакцию замирания. Во время нее вы теряете чувство реальности, становитесь заторможенной, словно вам все равно и происходящее не имеет значения. Вы покидаете границы собственной личности.

Плохо то, что, не имея устоявшихся слов для чувства замирания, мы не можем точно описать следующую стадию.

После того как львица набросилась на газель и та рухнула на землю, хищницу переполняет торжество. Она отправляется за детенышами — пусть поужинают добычей. И тут происходит чудо. Как только угроза миновала, ступор постепенно переходит в дрожь. Адреналин и кортизол, скопившиеся в кровеносной системе газели, перегорают в процессе интенсивной встряски всего тела. Словно она и в самом деле убежала на этом топливе в безопасное укрытие.

Это свойственно всем млекопитающим. Одна женщина, узнав о реакции замирания, рассказала нам: «Теперь я понимаю, что произошло, когда я случайно сбила кошку. Она лежала на дороге, и я думала, какая же я дрянь, убила животное. Но она вдруг задержалась и задрожала, как в припадке. Потом очнулась... и убежала прочь».

С людьми происходит точно так же. Мы слышали разные истории.

«С моей подругой случилось такое, когда она выходила из наркоза после операции».

«С моим ребенком в реанимации было то же самое».

«Когда я оправлялась после пережитой травмы, мое тело иногда странно реагировало. Я словно теряла над ним контроль, и мне было страшно, потому что во время травмы я чувствовала такое же бессилие. Теперь я понимаю, что мой организм обо мне заботился. Это был этап исцеления».

У нас нет надежных слов, чтобы описать опыт «отпускания тормоза» — мышечные подергивания, вибрации во всем теле, произвольная дрожь. В комплекте с ними часто идут ярость, паника, а кроме того, стыд. Если вы не знаете об этом механизме, вас может напугать такое состояние. Еще хуже, если вы попытаетесь с ним бороться, «взять себя в руки». Поэтому так важно дать этой стадии цикла собственное имя. Мы называем ее «встряска», и это совершенно нормальный, здоровый физиологический процесс, который пройдет сам собой. Дайте себе несколько минут. Как правило, встряска означает, что цикл стресс-реакции был прерван и его не удалось завершить. Встряска является частью восстановления после травматического события либо интенсивного длительного стресса.

Доверяйте своему телу. Вы можете догадаться о происхождении физических ощущений, или это останется загадкой — не важно. Для проживания этапа встряски не требуется осознание произошедшего. Слезы без видимых причин? Хорошо! В следующий раз, когда заметите «беспочвенные» чувства и дрожь, просто скажите: «О, встрясочка пришла!»

Самый эффективный способ завершить цикл

Что мы делаем, когда за нами гонится лев?

Бежим.

А когда нас загоняли по кабинетам, чтобы оформить жалкую справку? Когда мы крутимся, как белка в колесе, чтобы заработать на жизнь?

Бежим.

Или плаваем.

Или танцуем по квартире, крича слова любимой песни. Или потеем в фитнес-центре. Сгодится что угодно — главное, чтобы в процессе вы хорошенько растрясали тело и тяжело дышали.

Сколько времени на это нужно?

Большинству хватит от двадцати минут до часа. Но ежедневно или хотя бы через день. Ведь стрессы вы испытываете постоянно — значит, и завершения цикла стресс-реакции должны происходить постоянно. На первых порах достаточно просто встать со стула, сделать глубокий вдох, напрячь все мышцы и через 20 секунд расслабить, затем потрясти руками-ногами и еще раз глубоко вздохнуть.

Помните: ваш организм не знает, что такое «заполнить квитанцию» или «разрешить межличностный конфликт путем рациональных переговоров». Однако он прекрасно знает, что такое прыгать и качаться. Организм понимает только свой язык — *язык тела*.

Вы миллион раз слышали, что зарядка полезна для здоровья. Что она помогает справиться со стрессом, улучшает самочувствие, повышает настроение, обостряет ум — словом, все срочно побежали в спортзал! Теперь вы знаете почему. Физическая нагрузка — это сигнал организму, что вы успешно пережили угрозу и в вашем теле снова безопасно находиться. *Физическая активность — самый мощный способ закончить цикл стресс-реакции.*

Другие способы завершить цикл

Буквально любое движение вашего тела — первейшее оружие в битве против выгорания. Но это не единственный путь к разрядке. Есть и другие рабочие методы. Рассмотрим еще шесть способов, успешно зарекомендовавших себя.

1. *Дыхание*. Глубокое, размеренное дыхание снижает интенсивность стресс-реакции, особенно когда выдох медленный, длинный и опустошает легкие до самого конца. Почувствуйте, как поджался живот. Лучше всего дыхание помогает, когда стресс умеренный. Если же он захлестывает вас с головой, дыханием можно немного снизить напряжение, а когда трудная ситуация останется позади, следует перейти к более активным методам. В случае если вы переживаете последствия травмы, простое

глубокое дыхание — самый щадящий способ, чтобы начать распутывать клубок переживаний. Это лучшее начало самоисцеления. Можете взять за основу такую технику: медленно вдохните, считая до пяти; задержите дыхание, считая до пяти; затем плавно выдохните, считая до десяти; выдохнув полностью, посчитайте до пяти. Проделайте это три раза. Всего лишь минута и 15 секунд осознанного дыхания — и вы почувствуете себя лучше.

2. *Теплое общение.* Поверхностные, но доброжелательные контакты с окружающими — первый внешний сигнал того, что мир вокруг безопасен. Большинство полагает, что соседка в поезде будет докучать — лучше бы оставила нас в покое! Но на самом деле вежливо перекинуться парой словечек полезнее для нашего психического благополучия, чем взаимное молчание¹⁷. Люди, у которых больше социальных связей, как правило, счастливее¹⁸. В следующий раз, купив чашку кофе, пожелайте бариста хорошего дня. Сделайте кассирше в столовой милый комплимент. Убедите свой мозг, что вас окружают приятные люди, что мир адекватен и предсказуем. Это работает!

3. *Смех.* Когда вы смеетесь вместе с кем-то, даже по пустякам, растет ваша удовлетворенность отношениями¹⁹. Однако смех должен быть искренним, а не притворно-официальным. Громкий, неприличный, от всего сердца. Нейробиолог Софи Скотт говорит, что во время смеха мы «используем древнюю систему, сформировавшуюся в процессе эволюции, чтобы создавать и укреплять групповые связи, а также регулировать эмоциональный уровень»²⁰.

4. *Привязанность.* Когда дружеского щебетания недостаточно, а для смеха вы слишком встревожены, приходит черед любви. Со стрессом помогает справиться присутствие человека, с которым у вас взаимное доверие и уважение. Физическое влечение — замечательно, но необязательно. Простое теплое объятие в расслабленном, безопасном контексте возвращает организм к нормальной работе так же успешно, как забег от хищника на три километра. Кроме того, не нужно столько потеть!

Джон Готтман*, исследователь в области человеческих отношений, советует попробовать «шестисекундный поцелуй». Он предлагает целовать своего партнера или партнершу каждый день в течение шести секунд. Шесть секунд за один поцелуй, а не шесть поцелуев по одной секунде! Кто-то возразит, что это странно, но у Готтмана есть объяснение. Вы не сможете целых шесть секунд целовать человека, которого недолюбливаете или презираете. Это слишком длинный поцелуй для того, с кем вы не чувствуете себя в безопасности. Целуясь с кем-то так долго, вы волей-неволей отмечаете, что этот человек вам нравится, вы доверяете ему и чувствуете теплоту. Долгий поцелуй сигнализирует вашему телу, что вы находитесь на безопасной территории своего племени.

Еще один пример. Обнимите того, кого вы любите и кому доверяете, на 20 секунд, не смещая своего центра тяжести. Обычно, обнимая кого-то, мы быстро наклоняемся вперед и ненадолго опираемся на человека. Либо, как вариант, один из вас крепко стоит на ногах, а второй прижимается к нему так, что рискует упасть, если первый вдруг сдвинется с места. Вместо этого держите баланс, и пусть ваш близкий человек тоже не заваливается на вас. Обхватите друг друга руками и не отпускайте. Исследование показало: через 20 секунд меняется гормональный фон, снижаются давление и пульс, повышается настроение. А вслед за этим растет уровень окситоцина, гормона социальных связей²¹.

И долгий, осознанный поцелуй, и двадцатисекундное объятие говорят вашему организму, что вы в безопасности. Лев остался далеко в джунглях, вы примчались в деревню и находитесь у себя дома, целая и невредимая. А рядом близкие люди.

Конечно, 20 секунд — примерная цифра. Главное, чтобы вы почувствовали качественный сдвиг своего самочувствия. Как говорит психолог Сюзанна Иасенца, «обнимайтесь, пока не почувствуете покой в душе».

К счастью, наша способность завершать цикл через теплую привязанность не ограничена людьми. Погладьте несколько минут кошку — и ваше

* Готтман Дж. Женщина. Руководство для мужчин. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

давление также нормализуется. Владельцы домашних животных часто рассказывают, что отношения с питомцами приносят им больше поддержки, чем отношения с людьми²². А если у вас есть собака, которую надо выгуливать, вы получаете комбинированный эффект — любовь плюс физическая активность²³. Собаки и лошади — идеальные «терапевтические» животные для тех, кто получил глубокую травму в близких отношениях с людьми.

Скажем больше! Благотворное действие привязанности можно испытать даже через духовные практики. Ученые часто измеряют роль трансцендентных состояний в психическом самочувствии людей. В числе ключевых факторов фигурируют «смысл жизни» (который настолько важен, что мы посвятили ему главу 3) и социальная поддержка от группы единомышленников или религиозной общины. Но по большому счету духовный контакт — это то самое чувство защищенности, нужности и подключенности к мощному источнику ресурсов, психических или материальных. Короче говоря, вы чувствуете за спиной невидимое, но хорошо осязаемое плечо родичей²⁴.

5. *Старый добрый плач.* Скажете, что слезами горю не поможешь? Не забывайте, что разобраться с причиной стресса и с самим стрессом — две разные вещи. Вспомните, как вы из последних сил сдерживались, добежали до своей комнаты, захлопывали дверь — и в следующую секунду рыдания вырывались наружу. Через десять минут вы глубоко вздыхали, шли умываться и чувствовали, как с плеч упала тяжесть. Стрессогенная ситуация никуда не делась, но вы разрядили свою стресс-реакцию.

У вас есть любимая мелодрама, которую невозможно смотреть без слез? И вы точно знаете, на какой минуте доставать коробку с салфетками, дрожащим голосом приговаривая: «Обожаю эту сцену!» Когда вы переживаете эмоции художественных персонажей, ваш организм воспринимает их как собственные. Сюжет фильма проводит вас через полный цикл.

6. *Творческое самовыражение.* Уделите сегодня время для творчества — и завтра будете энергичнее, живее и спонтаннее²⁵.

Почему так происходит? Как и спорт, искусство, включая живопись, скульптуру, музыку, театр и писательство, создает питательную среду для эмоциональных всплесков. Когда вас накрывает романтическая влюбленность, все эти песни на радио внезапно откликаются в душе! И даже если вы достали своими излияниями подруг, песни всегда помогут выплеснуть эмоциональное напряжение. Когда же сердце болит от разрыва, на помощь придет другой плейлист. Он проведет вас через «туннель горевания» и составит компанию, пока психика не вернется в состояние покоя. Таким образом, вербальное, визуальное и сценическое искусство во всех своих формах позволяет нам выразить и прожить интенсивные эмоции. Считайте, что мы нашли «дырку в заборе» социальных норм. Творчество — это пространство, где можно не зажимать свои чувства под маской «хорошей девочки».

Писатели, художники и творцы всех мастей в один голос говорят то же самое, что поведала нам одна музыкант из Нэшвилла:

— Оглядываясь на свои первые песни, я четко вижу, что писала о своем прошлом, пыталась переработать травматичный опыт во что-то полезное. Но тогда я совершенно не осознавала этого. Я даже не чувствовала боли. Сочиняя песни, я поднимала из подсознания какие-то обрывки эмоций, и это было единственное безопасное место, чтобы соприкоснуться с ними²⁶.

Софи работает инженером, а в свободное время увлекается вселенной сериала Star Trek и многими другими вещами, но только не спортом. Будучи высокой и чернокожей, она в школьные годы слышала от окружающих:

— Тебе надо играть в баскетбол!

— Идите вы со своим баскетболом! — неизменно отвечала Софи.

Она ненавидела зарядку. Даже когда она делала над собой усилие, дрыгая руками-ногами, через несколько дней у нее начиналась простуда, или заболело сухожилие, или сваливалась

нагрузка на работе. Она не может заниматься спортом! Не хочет, не будет, и точка.

Как-то раз в обеденный перерыв Эмили приехала к Софи в офис, чтобы провести семинар о стрессе. «Делайте упражнения, это очень важно», — объясняла Эмили. Софи не выдержала и подошла к ней после мероприятия.

— Скажи, как мне быть? Во время зарядки мне скучно, больно, и каждый раз я где-нибудь косячу. Это вообще не вариант. Я не выдержу никаких упражнений, будь они тысячу раз полезны для психики.

Не всем людям даны способности к спорту. Но, раз уж исследования кричат о его ключевой роли, Эмили засучила рукава и стала искать особые методики для людей, которые не могут делать зарядку, ненавидят ее, у них нет времени, нет желания... В общем, любые причины — а результат один: отсутствие физической активности. Эмили провела много лекций о здоровом образе жизни и видела, что проблема достаточно частая. Однако, к ее огромному удивлению, почти все источники писали: «Попробуйте командные виды спорта» или «Пусть спорт станет вашим хобби, а не обязателькой». Другими словами, людям советовали найти в спорте удовольствие. Нормальная, в общем, рекомендация, но она не подходит людям с хроническими болями или недомоганиями, травмой, инвалидностью. Или таким людям, как Софи, которая, по ее собственному выражению, «в гробу видала эту вашу физическую активность».

Но Эмили все-таки нашла направление телесных практик, которые подходят людям вроде Софи. Вот что она посоветовала:

— Значит так, ложишься на кровать...

— О, мой любимый спорт! — хмыкнула Софи.

— ...И плавно напрягаешь-расслабляешь каждую мышцу в теле.

Начиная с пальцев ног и заканчивая мышцами лица. Сжимай изо

всех сил и медленно-медленно считай до десяти. И обрати особо внимание на зоны, в которых скопился стресс.

— В плечах, — тут же откликнулась Софи.

— Супер! Пока напрягаешься, живо и ярко представляй, как разбиваешь причину своего стресса на мелкие кусочки. Размазываешь по стенке, стираешь в порошок, все такое.

— Понятно. — Софи уже предвкушала удовольствие.

— Имей в виду, представлять надо в красочных деталях — это важно. Наблюдай, как откликается твое тело. Пульс участится, сожмутся кулаки. И так, пока не словишь приятное чувство...

— Победы, — подхватила Софи. — Ладно, попробую.

И она попробовала. Во время упражнения с ней происходили странные вещи. Иногда ее захлестывали необъяснимая злость и раздражение. Порой хотелось поплакать. Время от времени тело жило своей жизнью — дрожало, билось в судорогах, как в кино про одержимых бесами.

Софи написала Эмили на электронную почту.

— Все по плану, — завершила та. — Ты накопила большой багаж, и ему нужно время на «распаковку». Очень много незавершенных циклов стресс-реакции. Доверяй своему телу, оно самоочищается.

На самом деле способов закончить цикл — великое множество. Всех и не перечислишь. Но основные вы теперь знаете: спорт, привязанность, смех, плач, творчество, дыхание. Их объединяет *необходимость что-то делать*.

А знаете, что точно не сработает? Сидеть и говорить себе, что все позади. Завершение цикла — это не умственное решение, а физиологическая трансформация. Вы же не приказываете своему сердцу биться, а кишечнику — переваривать еду. Стресс-реакция не подчиняется вашей воле. Просто дайте организму то, что нужно, и пусть он занимается тем, для чего предназначен. Столько времени, сколько потребуется.

Как понять, что цикл завершился?

Это такое же чувство, как сытость в конце обеда или оргазм. Ваше тело посылает четкий сигнал. Одним людям легко его распознать, а другим — не очень. У вас меняются настроение, ощущения в мышцах. Дыхание становится глубже, мысли текут, как медленная река.

Для кого-то воспринимать эти сигналы так же легко, как дышать. Эмили в числе таких везунчиков. Задолго до начала своей научной деятельности она знала, что стоит пробежаться или нарезать несколько кругов на велосипеде, как рассеивался самый ужасный стресс. Бывали деньки, когда ей было противно даже взглянуть на кроссовки, но она знала, что в конце тропинки ее ждут умиротворение и покой. Однажды за городом она колесила по холмам, тяжело дыша и любуясь залитой солнцем дорогой. Рядом паслись коровы, и даже их запах казался восхитительным. По ее щекам катились слезы счастья. Эмили с самого детства знала, как ощущается завершение цикла.

Как это описать?

Представьте, как на велосипеде переключается передача и колеса переходят на плавный и легкий ход. Мышцы расслабляются, дыхание становится глубже.

Чем чаще Эмили занимается физкультурой, тем легче достигает этой стадии. Если она накапливала стресс неделями, одной пробежки уже не хватит. Ей станет легче, но психика не очистится *полностью*. Если вы наслаивали незаконченные циклы один поверх другого, у вас, вероятно, будет так же. Начав практиковать методики завершения, не ждите полного освобождения сразу же. Вначале вы испытаете лишь некоторое облегчение — и это совершенно нормально.

Большинство людей не обладает врожденной наблюдательностью в отношении своих циклов. Первый опыт Амелии случился в кабинете психотерапевта. Амелия ощутила, как накачивается тревога, и врач попросила описать ощущения подробнее. Амелия несколько минут красочно расписывала напряжение в плечах, жар в области шеи и мурашки по телу. Затем остановилась, чтобы отдышаться.

— Как вы себя чувствуете теперь? — спросила врач.

— М-м-м, даже не знаю. Больше не ощущаю этого. Неужели все прошло?

— Скорее всего. Так обычно и бывает. Если вас охватило волнение, дайте ему место, и оно закончится.

— *Просто закончится?*

— Да. Не мешайте, и все.

Мы поговорили с группой специалистов, по каким признакам они определяют, что цикл завершен. Одна врач рассказала о своей дочери. Когда девочка прибежала к ней в расстроенных чувствах, женщина по-матерински обнимала ее и смотрела, как дочь плачет. Постепенно лицевые мышцы девочки расслаблялись, руки и спина становились мягче, и она громко, прерывисто вздыхала. Тогда мать понимала: девочка готова рассказать, что ее огорчило. Громкий вздох был сигналом, что ее маленькое тело завершило цикл стресс-реакции²⁷.

Не огорчайтесь, если не сумеете сразу обнаружить этот сигнал у себя. Если вы долгие годы, а то и всю жизнь застревали посреди цикла и сдерживали чувства, ваш организм придавлен огромным грузом, который необходимо разбирать потихоньку. Для начала осознайте, что с каждым разом самочувствие всё улучшается. Замечайте даже небольшие подвижки в сторону умиротворения. Измеряйте состояние по собственной шкале.

— Когда я начала, мой стресс был на восьмерке, а сейчас уже на четверке, — можете сказать вы. Разве это не круто?

Практический совет

Подберите технику, которая работает. Мы бы с радостью написали идеальный план, но, скорее всего, вы обнаружите, что в разные дни вам помогают разные практики. А порой бывает, что самая подходящая техника слишком долгая и выполнять ее ежедневно не получится. Тогда понадобится мини-версия или какая-то приемлемая замена. Вероятно, читая эти страницы, вы уже мысленно остановились на паре-тройке

вариантов, но все же поэкспериментируйте со всеми. А потом выделите время в своем ежедневном расписании. Проводите эти тридцать минут по своему усмотрению: зарядка, дыхательная медитация, творческое хобби, теплое общение с близкими и т. д. У стресса нет выходных. Практики по завершению цикла тоже должны войти в вашу жизнь на ежедневной основе. В любую погоду, в любое время года. Скажите себе: это приоритетная цель, от которой зависит моя жизнь. Потому что это правда.

Люди от природы обладают разной способностью справляться со стрессом. Помните, Эмили с подросткового возраста интуитивно понимала, как завершать цикл. А Амелии, имевшей такую же генетику и воспитание, потребовалось несколько лет психотерапии, две госпитализации с психосоматическими воспалениями, академический курс по медитации и четкие инструкции от своей сестры — специалистки по ЗОЖ. Только набирая опыт, вы поймете, как ощущаются в вашем теле разные уровни стресса, и научитесь определять, в какой день завершению цикла надо посвятить целый час, а в какой хватит и пятнадцати минут.

Для многих людей основная сложность заключается в том, что завершение цикла требует переключиться со стрессора на сам стресс. Временно отстраниться от раздражающей ситуации и сфокусировать внимание на собственном теле и эмоциях.

К этому моменту книги вы уже знаете, что стрессор и стресс — две разные проблемы и решать их надо по отдельности. Сэкономить время не получится. Со стрессом надо работать, иначе он постепенно подточит вашу жизнь, пока тело и психика не начнут отказывать.

Признаки, что вам надо срочно разобраться со стрессом, а стрессор подождет

Когда уровень стресса повышается, ваши мозг и тело подадут конкретные и предсказуемые сигналы. Опирайтесь на них, чтобы не упустить момент, когда превышение порога стало критическим.

1. Вы замечаете, что делаете однообразные, бессмысленные действия снова и снова либо вас тянет к саморазрушительному поведению.

Когда мозг застревает посреди цикла, он может глючить и работать с перебоями. Это похоже на заевшую пластинку или на восьмилетку, которая, задыхаясь от нетерпения, скачет вокруг матери с криками «Смотри! Смотри! Смотри!». Вы можете обнаружить, что по десятому разу что-то проверяете, зарылись в деталях, заиклились на навязчивой мысли, постоянно накручиваете волосы на палец или стучите ногой. Это признаки, что мозг перестал справляться и больше не концентрируется на текущей задаче.

2. Вэвинченность. По выражению психолога и исследовательницы Брене Браун*, человек внезапно «подпрыгивает до люстры» — неадекватно и преувеличенно реагирует на заурядный раздражитель. Причина — скопившаяся боль, которая неожиданно пронзает так, что вы не можете сдержаться. Но, с точки зрения вашего тела, ничего неожиданного нет. Оно давно страдало от непроработанного напряжения. Такое извержение вулкана означает, что порог стресса превышен и нужно немедленно заняться его проживанием. А стрессогенную ситуацию разрулите позже.

3. Вы превратились в дрожащего под кустиком зайчика. Представим, как зайчиха убегает от лисицы. Она нашла травянистую кочку и схоронилась в надежде, что лиса проскочит мимо. Сколько зайчиха будет прятаться?

Пока лиса не скроется из виду, правильно?

Когда ваш мозг надолго застревает в стресс-реакции, вы перестаете отслеживать, что опасность миновала. «Кустик» становится вашим постоянным местом жительства. Иными словами, вы возвращаетесь с работы, и все, на что вас хватает, это видео с котиками в интернете. Вместо ужина — бутерброды, чипсы и мороженое. Вы достаете его

* Брене Браун (род. 1965) — американская писательница, профессор-исследователь Колледжа социальной работы Хьюстонского университета. Исследования и книги Брене посвящены вопросам стыда, уязвимости, храбрости и полноценной жизни.

кусочком печенья, потому что встать за ложкой нет сил. Выходные проходят так же. Если вы заметили, что прячетесь от собственной жизни, значит, стресс перешел верхнюю отметку. Вы не в состоянии справиться ни с ним, ни с проблемной ситуацией, которая его вызвала. Сначала разберитесь со стрессом, а потом появятся силы бороться со стрессором.

4. *Ваше тело стало «барахлить».* Может быть, вы не вылезаете из больничных. Или ничем не можете снять хроническую боль. Рана не заживает, инфекция возвращается, едва вы ее поборол. Стресс — это не пустое слово, а конкретные физиологические процессы. Он не где-то там — он внутри вашего тела. И он порождает конкретные физиологические проблемы, даже когда врачи не могут поставить диагноз. Хроническая активация стресс-реакции запросто может вызвать хроническую болезнь или плохо заживающую травму.

Амелия рассказала Джулии, как научные данные о цикле стресс-реакции спасли ей жизнь (дважды).

— В то время я училась в магистратуре. Мне хотелось заниматься чем-то осмысленным, приносить реальную пользу. Но все скатилось к постоянным разборкам с администрацией. Совершенно непрофессиональные люди...

— О боже, как знакомо, — закатила глаза Джулия.

— ...ну и стресс все накапливался, пока совсем не сломал меня. В самый разгар проекта я попала в больницу с болями в животе. Лейкоциты зашкаливали, но доктора ничего не нашли. Меня отправили домой и велели «больше отдыхать».

— У них всегда все просто, — сказала Джулия.

— Я тоже была в шоке. Но пришлось что-то делать самой. Я начала отмечать внешние раздражители, увидела, что они не в моей власти, — так о чем переживать? Я уверена, что новый взгляд на происходящее спас мне жизнь. Но это было лишь начало моей работы со стрессом. Через год все повторилось. Меня положили на операцию с аппендицитом. Стресс начал разрушать мои органы.

— Прямо разрушать?

— Именно так. В больницу приехала сестра. Подарила мне книгу про воспаления.

— Ничего себе подарочек!

— И принесла игрушечного мишку, который пел песню Don't Worry Be Happy. Веселенький такой. А в книге рассказывалось, как рецидивирующие инфекции, хронические боли и астма — короче, весь мой букет — появляются и обостряются под воздействием стресса. Из-за непрожитых и запертых эмоций. Я читала ее дома после выписки и почему-то плакала. Хотя такое объяснение пахивало дешевой шарлатанской эзотерикой. Но меня мучали постоянные боли, с возрастом они усиливались. Я набрала телефон Эмили и, хлюпая, спросила: «В этой книжке написана правда?»

— Даже я это знала, — пожала плечами Джулия.

— Я о том же. Ничего сверхъестественного. Если я научилась это применять, и у тебя получится. Любой женщине под силу разобраться с этими циклами. В общем, я позвонила Эмили и спросила, что мне делать с этой болью и всем прочим дерьмом, которое я, оказывается, ношу в организме. Она не пожалела полутора часа на дорогу и привезла мне книжку про расслабляющие медитации.

— Ну конечно, опять книжку. Это же Эмили!

— Вот-вот. Короче, начала я делать эти медитации на беговой дорожке и эллиптическом тренажере. Прислушивалась к физическим ощущениям и впервые в жизни заметила, как случайные мысли вызывают очень конкретный дискомфорт в теле. Это был прорыв. Я наконец поняла, в чем дело. И сегодня мое самочувствие лучше, устойчивее, чем в двадцать лет! Я знаю, что мои чувства, мысли и тело неразрывно связаны. И теперь уже я достаю Эмили советами сходить в тренажерку, поплакать и сесть за повесть, когда ей плохо.

— Потому что она так завершает цикл, — догадалась Джулия. — Что ж, ладно.

Она покрутила в пальцах ножку бокала и призадумалась.

А потом составила план. В свой новый учебный год она принесла две новые методики. Во-первых, решила определять, какие стрессоры поддаются контролю, а какие — нет. Во-вторых, завершать циклы вовремя. Шесть дней в неделю она стала выделять полчаса на спорт и на игры с дочерью Дианой, во время которых отключалась от всего мира.

Ей полегчало... но через несколько месяцев Джулия столкнулась с серьезным препятствием. О нем мы поговорим в следующей главе.

Посмотрим на вопрос конструктивно. Проблема не в стрессе как таковом. Проблема в том, что стрессоры и физиологические реакции, ими вызванные, требуют совершенно разных подходов. Хорошо себя чувствовать — не значит жить в постоянном покое и безопасности. Нужно уметь легко переключаться из состояния борьбы, риска, приключения и возбуждения обратно в состояние покоя и умиротворения. А потом снова рисковать и снова успокаиваться. Стресс не вреден. Вредно в нем *застрывать*. Нам хорошо, когда тело является безопасным местом для обитания психики. При том, что оно само не всегда находится в безопасности. Быть в стрессе и чувствовать себя в порядке — вполне реально.

А мораль истории такова:

Хорошее самочувствие — это не состояние, а действие.

В этой главе мы поставили цель научить вас разбираться со *стрессом*, чтобы вам был по плечу каждый новый день, полный стрессоров.

Но помимо этого у вас есть свои цели, сложности, обязательства, которые не получается выполнить; надежды, которые не оправдываются, и множество других источников стресса — больших и мелких, приятных и болезненных.

Дальше мы поговорим о ваших целях и о нейронных механизмах, которые за них отвечают.

Краткое содержание

- Если вы разобрались с источником стресса, это еще не значит, что вы разобрались с самим стрессом. А сделать это необходимо. Завершайте циклы вовремя, иначе они медленно сведут вас в могилу.
- Физическая нагрузка — самая эффективная стратегия для завершения цикла стресс-реакции. Сгодится даже попрыгать на одном месте или от души пореветь.
- Социальные и творческие стратегии завершения цикла. Теплое общение и выражение любви: шестисекундный поцелуй, 20-секундное объятие, искренний смех, шесть минут поваляться в обнимку после секса. Писать прозу и стихи, рисовать, петь — создавать безопасное пространство для полного проживания эмоционального цикла.
- Душевное и телесное благополучие — это когда вы свободно путешествуете от цикла к циклу. Это наше человеческое свойство. Невозможно замереть в благополучии. Оно не состояние, а вечное движение.

Глава 2

«Она продолжила»

Помните Софи, которая ненавидит зарядку? Софи — инженер, а кроме того, чернокожая. Так что ее редко воспринимают чисто «в инженерном ключе». Ей приходится совмещать основную работу и социальную нагрузку. А именно, рассказывать ничего не подозревающим белым парням, каково это — быть цветной женщиной в научно-технической сфере. Не то чтобы она горит желанием делиться своим состоянием. Ей просто хочется спокойно заниматься наукой. Но каждый новый проект — и она опять единственная цветная и единственная женщина на весь этаж. И все коллеги, сложив ручки, ждут, что она объяснит, как так получилось.

Как-то мы собрались женской компанией, чтобы отметить окончание семестра. И Софи рассказала, что ребята из отдела, который «борется с дискриминацией на рабочем месте», принимают ее труды как должное.

— Это, видимо... расизм? — осторожно уточнила Эмили, белая барышня с развитой политкорректностью. — Или потому, что ты женщина?

— Да ерунда, — сказала Софи. — Я уже привыкла.

Амелия рубанула плеча:

— Что они себе позволяют? Заставлять цветных людей просвещать белых на тему расизма — очередное проявление белого превосходства! Это проблема самих белых. Мы должны этим заниматься, а не навешивать на темнокожих сверхурочную нагрузку.

Софи хмыкнула, ковыряя вилкой в омлете, и призналась:

— Честно говоря... я тут подумала, раз они просят меня этим заниматься, я могу подзаработать. Собрать свои лекции и семинары в одно приложение. Выпустить «Шоу Софи» в открытое плавание. Меня постоянно спрашивают, где их достать.

— Давайте обсудим науку, стоящую за этой блестящей идеей! — воскликнула Эмили. — Существует много исследований о том, как превратить свои проблемы в ресурсы.

— А давайте! Я всегда обеими руками за науку! — подхватила Софи.

Итак, глава вторая, «технарская».

В главе 1 мы разбирались со стрессом. Глава 2 посвящена тому, что делать со стрессорами. Иногда нужно дожимать до конца, даже будучи на пределе. В другие моменты надо отступить. А если конкретнее, мы поговорим о *мониторе* — мозговом механизме, который отслеживает расстояние от нашего текущего местоположения до конечной цели. У всех он устроен по-своему, но его роль в жизненном успехе огромна. От него зависит буквально каждая сфера жизни, от дружбы до родительства, от профессии до внешнего образа. А у женщин это расстояние быстро разрастается до пропасти.

В данной главе мы расскажем, как монитор работает и почему иногда ломается. А потом поговорим о том, как жить с разочарованиями по самым разным поводам — от пробок на дороге до борьбы за желанную должность. И все это — с помощью опробованных методик.

Позвольте представить — мозговой монитор

Если вас интересует точное определение, то это механизм получения обратной связи по сокращению/увеличению отклонения, иными словами — система динамических критериев. Но стоит нам сказать эти слова, люди погружаются в глубокий, здоровый сон. Так что пусть будет монитор. Этот механизм в мозгу определяет, есть ли смысл стараться дальше... или пора признать поражение.

Монитор знает:

- 1) вашу конечную цель;
- 2) сколько сил вы вкладываете в ее достижение;
- 3) каков прогресс.

Монитор непрерывно ведет счет: каково соотношение затраченных усилий к получаемому результату? И он четко следит, чтобы это соотношение не превышало определенного порога. Ваши планы может нарушить миллион вещей. Часть из них вам подвластна, а часть — нет. Но в любом случае ваш монитор будет рассержен²⁸.

Например, представим простую цель — доехать на машине до супермаркета. Вы знаете, что обычно дорога занимает, скажем, двадцать минут. Если вы поймали волну зеленых светофоров, один за другим, ваше настроение улучшится, правда? Вы двигаетесь к результату быстрее и легче, чем запланировал монитор. Мало усилий плюс большой прогресс — монитор доволен, жизнь прекрасна.

Но предположим, вы застряли на первом же светофоре, потому что перед вами на полосе стоит какой-то балбес. Вас слегка напрягает его невнимательность, и на следующем светофоре вы стараетесь перестроиться и проскочить мимо него. Но, увы, теперь каждый перекресток встречает вас красным светом. И с каждой остановкой ваше раздражение закипает все сильнее и сильнее. Двадцать минут уже прошло, а до торгового центра ехать и ехать. Раздражение превращается в гнев.

Наконец вы поворачиваете на шоссе, а там — ДТП! Мимо едут скорые и полиция, а вы битый час торчите в машине, проклиная все на свете. Чтоб я еще раз поехала в этот чертов супермаркет! Огромные вложения сил и маленький результат — монитор в ярости.

А дальше ваше состояние радикально меняется. Вы просидели в машине очень долго, и ваш монитор изменил оценку вашей цели. Была «достижимая», стала «недостижимая». Ваша психика срывается с вершин возбуждения в *бездну отчаяния*. От чувства беспомощности мозг погружается в апатию. Вы тихонько плачете. Больше всего на свете хочется оказаться дома. Но вы вынуждены сидеть и ждать.

В 2017 году портал сатирических новостей The Onion снял ролик, одновременно смешной и грустный. В сюжете говорилось, что «все больше женщин уходят с работы, чтобы полностью посвятить себя лежанию, уткнувшись лицом в пол. Министерство труда выпустило отчет, согласно которому женщины больше не хотят выкраивать время для этого занятия лишь по вечерам и выходным». В сущности, речь о той самой бездне отчаяния: пассивность и беспомощность.

Но когда мы разберемся, как работает монитор, то сможем корректировать функционирование своего мозга в такие периоды. И в этом состоит огромная важность данной главы. Для начала разберемся, как бороться с контролируемыми стрессорами и что делать с остальными, которые вне наших границ.

Стрессоры, которые вам подвластны: плановое решение проблем

Монитор отслеживает два параметра: ваши усилия и ваш прогресс. Если первого было много, а второго — слишком мало, мы можем изменить *тип* вложенных усилий. Например, стресс от дорожной пробки можно снизить, обзаведясь навигатором. Прибор подскажет вам объездной маршрут. Все, что нужно, — это настроить его и не забыть дома. Это называется плановое решение проблем.

Если у вас в сумке целый пакет таблеток на разные случаи жизни, то вы уже знаете, что такое плановое решение проблем. Если вы составляете списки и домашние бюджеты, ведете календари — это оно! Тот случай, когда название полностью соответствует содержанию: вы анализируете проблему, составляете план, опираясь на сделанный анализ, а потом внедряете план в свою жизнь. Женщин с детства социализируют для такого алгоритма — это хорошая новость. Плохая же новость в том, что каждой ситуации нужны свой план и свои инструменты.

Рассмотрим пример лечения тяжелой болезни. Параллельно надо ходить на работу, воспитывать детей и обустройства семейный быт — в общем, накладывается сразу несколько календарей и расписаний. Надо следить за тем, чтобы все поели, сделали «домашку» и успели на секции; читать статьи про побочные эффекты и лайфхаки для повышения качества жизни. Или другой пример: вы пытаетесь найти работу. Просматриваете сотни объявлений, рассылаете резюме, ходите на отраслевые конференции, готовитесь к собеседованиям и т. д. Для решения таких проблем есть логичные шаги, вы их делаете, и они облегчают дальнейший путь.

Менее очевидная часть стратегии — разбираться со стрессом, который порождают проблемы и попытки их решить, — это вы помните из предыдущей главы. Правильный подход к стрессору и правильный подход к стрессу, как правило, лежат в разных плоскостях. Так что в ваш план всегда нужно включать *завершение цикла стресс-реакции*.

А теперь давайте перейдем к *неконтролируемым* стрессорам.

Стрессоры вне вашей власти: позитивная переоценка

Вернемся в нашу пробку. Вы сделали выводы из прошлой поездки, навигатор перед вами. Но внезапно он выходит из строя. И тут мы обратимся к методике позитивной переоценки²⁹.

Необходимо осознать, что простаивание в пробке *того стоит*. Увидеть смысл. То есть вам нужно решить, что затрачиваемые усилия, неудобство, раздражение и непредвиденные задержки, даже неоднократные провалы — все это не просто ступеньки к желаемой цели, а точки роста и развития. Они ценны сами по себе³⁰.

Некоторым людям изначально легче видеть звезды именно сквозь тернии. Эти прирожденные оптимисты всегда ожидают благоприятных поворотов в жизни. А когда случаются неблагоприятные, они автоматически вешают на них ярлык «временных» и «случайных». Если это про вас, примите горячие поздравления! Оптимизм связывают со всевозможной пользой для здоровья душевного и физического, а также для взаимоотношений³¹. Ни слова больше — просто продолжайте в том же духе! Глядя на тучи, замечайте пробивающийся лучик, а после грозы ищите радугу. Это ваш конек!

А пессимисты — другая группа людей, им свойственно ожидать скорее негативных событий. Когда же они происходят, в них склонны видеть знак масштабных проблем и долгосрочных трудностей. Амелия — эталон пессимистичной личности. Кроме шуток, мы измеряли ее уровень пессимизма научными тестами. А кроме того, она работает хоровым дирижером. То бишь, *отвечать за все подряд* — ее прямая обязанность. Методика позитивной переоценки ее не вдохновила. Ей сразу вспомнились кричащие, криво сделанные ролики с «Фейсбука», с капслоком через слово. Что-то типа: «Восемь Признаков Счастливых Людей! Выражайте БЛАГОДАРНОСТЬ — стремитесь к тому, чего ЖЕЛАЕТЕ, но не забывайте о том, что ИМЕЕТЕ! Возвращайте ОПТИМИЗМ! Откройте СЕРДЦЕ! ТВОРИТЕ свою реальность!»

Нет, дорогие читательницы, позитивная переоценка — нечто другое. Это не просто «посмотреть с хорошей стороны» и «найти жемчужину в навозе». И не следует давить в себе закономерное разочарование, когда видишь, насколько далека цель. Не нужно затыкать уши и бубнить: «Ла-ла-ла, ничего плохого не случилось, все хорошо!» Наоборот,

нужно осознать, что возникло затруднение. А дальше разглядеть в нем *потенциал*.

В общем, Эмили собрала рецензированные исследования за последние 20 лет и пошла убеждать сестру. Амелия без труда справлялась с первыми двумя этапами: заметить преграду и признать, что цель того стоит. (Пессимистам вообще свойственно считать, что жизнь трудна и требует напряжения.) Ее озадачивал только третий этап: увидеть в проблеме благоприятную перспективу.

Хотим подчеркнуть, что позитивная переоценка делает свое дело, потому что это чистая правда! Затруднение — это потенциал. Когда вам сложно и неудобно, вы с большей вероятностью сделаете нечто дополнительное и эффективное. А когда все легко, вы не утруждаетесь сверх минимума. Вот парочка примеров. Одной группе студентов давали домашнее задание, написанное корявым шрифтом. Они мучились, пытались его разобрать, но в итоге запомнили больше информации в краткосрочной перспективе, а в долгосрочной — лучше сдали экзамены, по сравнению с контрольной группой, у которой шрифт заданий был нормальный³². Когда в помещении стоит заметный, раздражающий шум, у людей повышается изобретательность³³. Группы с неоднородным составом чаще сомневаются в своей эффективности и жалуются на трудности в команде, но при этом генерируют больше инновационных идей и удачных решений³⁴. И конечно, очевидная аналогия со спортом: напрягаетесь, потеете, преодолеваете себя — укрепляются кости, мышцы и сердечно-сосудистая система. Повышение выносливости — ответ организма на повышенную нагрузку.

Более того, гладкая дорога к цели имеет хорошо изученный побочный эффект. Не сталкиваясь с помехами, мы заранее настраиваемся на успех, хотя на самом деле в «тепличных» условиях, наоборот, *повышается риск поражения*. Новички, делающие первые шаги в каком-либо деле, обычно очень уверены в своих свежобретенных навыках. И наоборот, эксперты с многолетним опытом знают все подводные камни, поэтому смотрят

на себя реалистично. Их уверенность в своих навыках — средняя, хотя работа выполняется на экспертном уровне.

Позитивная переоценка снижает стресс, и это факт. Если что-то дается с трудом, ваши умственные способности обостряются, и вы больше вынесете из ситуации. А также повысится ваша устойчивость на случай будущих бурь. Следующей цели вы достигнете эффективнее. Позитивная переоценка буквально меняет биохимию мозга: в вашей префронтальной коре активируется дорсолатеральный отдел, который передает успокаивающие сигналы в вентромедиальный отдел, а тот — в миндалевидное тело. И ваша стресс-реакция приглушается³⁵. Однако нельзя сказать, что любой стрессор полезен. Если вам станет известно, что вашу работу сравнивают с чужой, вы, скорее всего, побоитесь рисковать и изобретать новшества³⁶. Но все же во многих случаях дискомфорт и разочарование ведут к качественным изменениям в личности. Как говорят ученые, вы можете «конвертировать ситуативные мучения в когнитивные достижения»³⁷.

Измените свои ожидания: переосмысление победы

Плановое решение проблем и позитивная переоценка — изученные и обоснованные методики, с помощью которых вы регулируете свои усилия на пути к цели. Благодаря им вы не сломаетесь от разочарования, сохраните мотивацию и продолжите работу. Теперь представим, что эти методики прочно вошли в вашу жизнь и срабатывают во многих ситуациях, но однажды... путь к цели... растягивается... до невозможности... и высасывает... гораздо больше сил... чем вы... ожидали.

Даже когда есть подвижки, вас подтачивает досада. Ваш монитор ожидал более быстрых результатов. Когда такое происходит, нужно пересмотреть прогноз насчет времени и усилий.

Что такое прогноз? По сути, это план. Например, «двадцать минут до торгового центра», «четыре года до получения диплома», «замуж

и детей к тридцатилетию» — вы ожидаете именно таких временных затрат. И когда нас разочаровывают медленный прогресс и частые заминки, а план и переоценка не помогают, мы переходим к переосмыслению понятия «победа».

Скажем, вы поставили цель покорить Эверест. Если вы отправитесь в путь, ожидая легкого восхождения до самой вершины, то ваш монитор будет жестоко разочарован при первых же сложностях. И вот вы уже готовы сдаться и посыпать голову пеплом. Кто-то где-то сказал, что будет легко, но вы выбиваетесь из сил. Значит, проблема не в маршруте, а *в вас!*

Но если перед началом вы настроитесь, что вас ждет сложнейшая в жизни задача, то монитор не будет беситься от возникающих преград. Да, намечена сложная цель. Вы выкладываетесь на 110%, и это нормально.

На пути к некоторым целям неизбежны отказы или провалы. Например, вам нужно записать музыкальную композицию, или сыграть в фильме, или продать страховку, или помочь ребенку-подростку обрести ответственность за свою жизнь. Ваша победа не будет одномоментной. Нужно разбить ее на этапы.

Амелия опробовала эту стратегию на летней студийной записи своего хора.

Как вы представляете себе музыкальную сессию? Музыканты весь день напролет самозабвенно исполняют композиции, солистка в огромных наушниках изливает душу в микрофон, потом все обнимаются и расходятся по домам, довольные совместной работой.

Может, где-то так и происходит. Но обычно студия превращается в ту самую машину, которая торчит в пробке. Вы дико хотите домой, однако каждые пять минут работа стопорится.

Во время студийной записи перед коллективом стоит цель: сделать *идеальный* звук. А люди неидеальны. Поэтому жалкие шесть тактов (15 секунд музыки) повторяются снова и снова, а парень за стеклом комментирует: «Народ, все отлично, теперь еще разок».

Проходит 20 минут, а вы по-прежнему гоняете эти шесть тактов. Хочется лезть на стенку. Через 40 минут вам уже абсолютно по барабану,

что петь. Из-за стекла слышится: «Уважаемые, суховато. Давайте на этот раз побольше чувства!» И вы готовы драть на себе волосы, потому что — нет! — хор не может выдать чувство. За придание голосу чувства отвечают нейромедиаторы, которые перегорели четверть часа назад, когда вокалист во втором такте пустил петуха.

Но делать нечего. Звукозапись — серьезное занятие. Каждый фрагмент должен быть совершенен от первой до последней ноты. Цель хора — полный рабочий день художественного и вокального мастерства.

— Итак, у нас есть два пути, — обратилась Амелия к коллективу из 40 человек. — Мы можем затолкать свое раздражение поглубже внутрь, чтобы оно обрушилось позже и на кого-то другого или даже спровоцировало у нас какую-нибудь болячку... Или мы можем сформулировать цель по-новому.

И торжественно предложила:

— Отныне наша цель — чтобы сердце Эндрю пело от радости.

Эндрю был их звукорежиссер, тот самый парень за стеклом. И не рядовой специалист, а лауреат «Грэмми», который записывал звезд современной мировой эстрады. Кроме того, он был по-настоящему очарователен — светловолосый застенчивый британец, покоривший сердца всех присутствующих.

Хор дружно заулыбался, представив счастливого Эндрю, и атмосфера в студии разрядилась.

— Я смотрю, всем полегчало, — улыбнулась Амелия.

Хор старался осчастливить Эндрю целых три дня. Когда все были вымотаны до предела, но предстоял еще один трек, к нему обратилась сопрано:

— Ну как, Эндрю, ваше сердце поет?

Тот засмутился, теребя шнур, и затем кивнул:

— Поет. И еще как!

Переформулировав цель, Амелия задала всей работе другое направление. Но это было не все. Через год коллектив собрался снова, и несколько участниц по секрету рассказали Амелии: «Твоя история про монитор просто перевернула мне жизнь».

В конце главы мы приготовили для вас таблицу, в которой можно разделить большую цель на этапы. Порадуйте свой монитор реалистичным прогрессом. Краткие инструкции для заполнения: цель должна быть *на ближайшую перспективу, достижимая, полезная, конкретная, точная и трогаящая лично вас*³⁸. *На ближайшую перспективу* — это значит, что ваша переформулированная цель не должна требовать от вас терпения. *Достижимая* — значит в вашей зоне контроля. *Полезная* — приносит что-то хорошее, а не просто избавляет от плохого. *Конкретная* — значит измеримая. Спросите Эндрю, радостно ли ему. Он ответит — да или нет. *Точная* — наполнить радостью не все человечество, а именно Эндрю. *Трогающая лично вас* — подгоните ее под свою личность. Если вас не заботит сердце Эндрю, бог с ним. Эндрю — просто эмоционально заряженная фигура. Найдите другую, может, даже свою собственную.

Внимание, есть нюанс. Разбить победу на этапы — не то же самое, что награждать себя за каждый шаг. Вопреки расхожему мнению, такая техника бесплодна и даже разрушает мотивацию³⁹. Когда вы переосмыслите понятие «победа», вашей наградой станет сам успех. И каждый этап — *самодостаточное достижение*.

Измените свои ожидания: переосмысление поражения

Когда наша цель абстрактна, труднодостижима или неочевидна, справиться с раздражением позволяет новая формулировка победы. Но что, если ваша цель — конкретнее некуда? Что, если ее нельзя разбить на этапы и сформулировать по-другому? В этом случае нужно по-другому сформулировать *поражение*. Вы прикладываете все возможные усилия, а желанная цель все равно ускользает. И тем не менее ваша ситуация поменялась. Новые перспективы весьма недурны. Как сказал один персонаж писателя Дугласа Адамса*: «Я редко добираюсь, куда хотел.

* Дуглас Ноэль Адамс (1952–2001) — английский писатель, драматург и сценарист, автор юмористических фантастических произведений. Автор серии книг «Автостопом по галактике».

Но часто оказываюсь там, где мне хорошо». Измените угол зрения — и вы обнаружите неожиданные находки на своем тернистом пути. Благодаря такому рефреймингу* проиграть почти (*почти*) невозможно. Он предполагает, что успех многолик.

Шестилеткам говорят: «Главное не победа, главное — участие!», но мы посмотрим глубже. История знает сотни примеров, когда из бесплодных попыток достичь определенной цели получались совершенно фантастические результаты в совершенно другом направлении. Например, один химик пытался создать сильный клей, но неудачный — слишком слабый — состав стал основой клейких листочков «Post-It». Оказалось, что слабый клей тоже востребован. А знаете, как Уилсон Грейтбатч** изобрел электрокардиостимулятор? Он работал над прототипом пульсометра, но что-то пошло не так. И пусть Хиллари Клинтон проиграла президентские выборы, зато ее избирательная кампания проложила путь другим кандидаткам на другие выборные должности, и многие из этих женщин одержали победу. Порой неудачи в одном оборачиваются прорывом в совершенно другой сфере.

Среди разных методик позитивной переоценки эта — самая простая. Боль от провала никуда не девается. Отнеситесь к своему горю бережно и с сочувствием, завершите цикл стресс-реакции, вызванный поражением. Это половина восстановления. А вторая — распознать в обломках своих планов неожиданные перспективы.

КАК НЕ НАДО ОБРАЩАТЬСЯ С МОЗГОВЫМ МОНИТОРОМ

Плановое решение проблем и позитивная переоценка — защитные механизмы для адаптации к сложностям. Они эффективны в большинстве случаев и, как правило, не вызывают побочных

* Рефрейминг — прием, позволяющий изменить точку зрения человека на иную, порой даже противоположную.

** Уилсон Грейтбатч (1919–2011) — американский инженер и изобретатель. Получил более 350 патентов. Член Национального зала славы изобретателей.

эффектов. Однако есть и другие защитные механизмы, куда менее удачные, а то и откровенно вредные: мазохистическое поведение, подавление стресса и избегание. Вместо адаптации к среде они дезадаптируют, то есть повышают риски для личности. К сожалению, когда стресс захлестывает с головой и мы отчаянно цепляемся за иллюзию контроля, нас часто тянет на плохое.

Саморазрушительное, мазохистическое поведение может принимать форму бессмысленной борьбы себе во вред: «Буду драться до последнего дыхания!» Защита своих позиций — это, конечно, здорово, но только не в состоянии стресса и отсутствия необходимых ресурсов. Когда вы видите, что шансы мизерные, все против вас, — но продолжаете воевать — это уже не храбрость, а отчаяние. Не стройте из себя героиню — отправляйтесь за помощью.

Подавление стресса выглядит как «Не очень-то хотелось! Велика беда!». Но что это за цель, если вам ее не хотелось? Неудача должна запускать стресс-реакцию, это нормально. Отрицая, что вы переживаете стресс, вы лишаетесь доступа к нему. А мы уже знаем из главы 1, что с ним надо разбираться. Если вы заметили, что в ситуации глубокого разочарования ведете себя подозрительно бодро — срочно за помощью.

Избегание выглядит по-разному. Одна из разновидностей: «Я надеялась, что случится чудо», когда человек отрицает свои возможности повлиять на ситуацию, даже те, что в зоне его контроля. Другая форма: «Зажую свое горе вкусняшками» — вы заглушаете стресс, но стрессор остается. В принципе, обе поведенческие стратегии могут принести кратковременную пользу и заткнуть дыру в психике, когда вы просто тонете в напряжении, гневе, досаде и отчаянии. Порой нам всем нужно включить любимый сериальчик и смотреть его, закусывая пирожными. Как-то раз после лекции о завершении цикла Эмили задали вопрос: «А что, если ты ухаживаешь за безнадежно больным родителем?

Это вредно — отключиться от внешнего мира и целый день смотреть старые экранизации Джейн Остин?»

Абсолютно не вредно! Иногда нужно мысленно закрыть дверь на все замки и устроить себе удобное, безопасное убежище. Но это не должно быть вашей единственной стратегией. Относитесь к избеганию как ко временному обезболивающему. Кроме него вам необходимы рабочий план и понимание того, зачем вы боретесь.

А самая дезадаптирующая стратегия в ответ на стресс — мысленное «пережевывание». Коровы пережевывают свою отрыжку, потому что их пища — жесткая трава. Но когда люди занимаются тем же самым в отношении своих страданий, возвращаются к болезненным мыслям снова и снова — надо обращаться за помощью.

— Вот поэтому люди и перестают о себе заботиться, — произнесла Джулия, открывая коробку из кондитерской.

Внутри был лоснящийся шоколадный торт. Она отрезала здоровый кусок.

— Покрасишь самую обшарпанную стену в комнате, а остальные на ее фоне выглядят еще хуже. Как ты там говорила: «Стресс и стрессор — разные вещи, прорабатывай их отдельно». Я так и сделала. И теперь мне светит развод. А всё из-за тебя. Угощайся! — И Джулия передала тарелку Амелии.

— Чего-чего?

Целый месяц Джулия добросовестно отмечала все стрессоры и завершала циклы стресс-реакции. После чего сделала вывод, что одним из ее хронических стрессоров является супруг Джереми.

— Я стала замечать, сколько сил вбухивала в его поддержку, — поделилась Джулия. — Его стресс усугублял мой собственный. На прошлой неделе у Дианы был утренник. Я говорю Джереми:

«Пора выходить», а он кривится: «Надоели эти детские концерты с их дурацкой музыкой». Я бы стала его утешать и уговаривать, как обычно, но в тот момент у меня не было лишних трех часов. Говорю ему: «Там же наша дочь выступает!» Старалась подвести его к тому, чтобы посмотрел на ситуацию с хорошей стороны. А знаешь, что он ответил? «Ты можешь заставить меня пойти, но ты не заставишь меня изображать радость». Я, оказывается, заставляю его! Вообще-то ходить на концерты детей — это часть воспитания! Я что, должна заставлять его быть нормальным отцом? И зачем мне все время утешать его? Меня же никто не утешает! Я забочусь о себе сама! Нахожу в обязанностях что-то приятное, не жалуюсь, не ною. В общем, мы знатно поругались, и он заявил: «Не хочешь — не делай. Я не просил меня оберегать. Что-то не нравится — говори прямо!»

Я так и сделала. Раньше моим первым порывом было взвалить все на себя. Он ведь ничего не делает — посуда стоит немытая, белье нестираное, на столах крошки и грязь. Но я пересилила себя, оставила все как есть и стала капать ему на мозги. Догадайся, что было дальше. Через неделю он не выдержал: «Да что с тобой такое? Ты достала, один негатив от тебя». От меня негатив, а от него нет! Представляешь? Я говорю: «Ты же сам просил прямо говорить о том, что не нравится. И чтобы я не сдерживалась. Значит, ты в состоянии услышать правду — включить посудомойку еще не значит убраться на кухне!»

И тут, ты не поверишь, он заявляет: «Хочешь, чтобы было по-твоему, — делай сама».

— И поэтому ты задумалась о разводе, — подытожила Амелия.

— Но иногда мне с ним так хорошо! Просто волшебно, — вздохнула Джулия.

Она потянулась, чтобы отрезать еще кусочек торта, и осушила бокал темного пива.

— Знаешь, как устроены игровые автоматы? Большинство жетонов — деньги на ветер, но время от времени ты выигрываешь, и создается иллюзия, что твои деньги отобьются. И ты подсаживаешься. В общем, я умываю руки. Не знаю, надолго ли мы расстанемся и что дальше, но мне все осточертело. Все, кроме тортика.

Перемены трудны, и трудности — это нормально. Бывает, что «прорабатывание» стресса приводит к очистительному кризису. Иногда решение одной проблемы порождает другую. Организованность и позитивное отношение — не панацея для брака. И в конечном счете, чтобы спасти его, нужно спасти саму себя. Джулия выяснила это опытным путем.

Вовремя сдаться

Ключевой этап в работе монитора: в какой-то момент он меняет режим цели с «достижимой» на «недостижимую». Вы словно стоите на развилке — продавливать ситуацию дальше или признать себя побежденной. С одной стороны, досада и гнев: «Я добьюсь своего, я вам покажу!» С другой — тоска и безнадега: «Все пропало, у меня не получится, сдаюсь!»

С эмоциями легче разобраться, когда мы находим им названия⁴⁰. А поскольку для данного чувства не существует названия (хотя все наши знакомые его испытывали), нам ничего не осталось, как придумать его самим:

«Болтанка».

Зовите его как вам нравится, но мы думаем, это глупое слово удачно передает смысл. Оно накрывает нас на трудной работе: «Ненавижу это место, ненавижу этих людей, иду увольняться! Ой, нет, не могу, мне нужны деньги, я в ловушке, придется ждать, когда появится другой вариант, да я раньше повешусь!» Вы застряли в болтанке. И в школе такое бывает: «Я соберусь с силами и закончу полугодие, пусть эти

уроды подавятся! Ох, как же трудно, сдаюсь, я позорище!» Болтаночка. В трудных отношениях то же самое: «Я все преодолею, я спасу наш союз, надо просто поднапрячься! О боже, бесполезно, я говорю как со стенкой, никакого толку, а что делать, это моя обязанность — помогать партнеру становиться лучше. Хотя нет, я должна измениться *сама!*» Болтанка в квадрате.

Как же понять, что плановое решение проблем и позитивную переоценку пора отложить в сторону? И просто... уйти?

Наука может кое-что подсказать. Такого рода дилемма называется «разведка/разработка». Следует ли мне направить силы на разведывание новых месторождений — или продолжить разработку существующих? С такой дилеммой постоянно сталкиваются дикие животные: кормиться в своем лесочке или сунуться в соседний — вдруг там больше еды?

Представим птичку или белочку, которая бегаёт в поисках семян и орешков. Они попадаются все реже и реже, и в какой-то момент доступная еда на данном участке закончится. Белочкин монитор, тонко настроенный на окружающую среду, автоматически запустит решение двинуться на исследование соседнего участка леса. Никаких рациональных умозаключений со стороны белочки не требуется. Ее инстинкты просто считывают обстановку и сигнализируют, что пора двигаться дальше. Параллельно учитываются затраты на «переезд» — далеко ли бежать, нет ли там крупных хищников и т. д.⁴¹

Давайте поучимся у белочки. Напишите четыре списка:

Каковы преимущества, если я продолжу?

Каковы преимущества, если я остановлюсь?

Каковы затраты, если я продолжу?

Каковы затраты, если я остановлюсь?

Окинув взглядом эти четыре столбика, примите решение, которое даст вам максимум преимуществ и потребует минимум затрат. Запишите как долгосрочные, так и краткосрочные последствия. А если все-таки решите продолжать, не забудьте поставить в свое расписание пару техник для завершения цикла.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК «ПРОДОЛЖИТЬ ИЛИ СДАТЬСЯ?»

Мне лучше остаться или уйти из следующей ситуации: _____

(например, работа, отношения, диета, группа единомышленников, вредная привычка, склонность все на себя взваливать и т. д.)

Продолжить	Сдаться
Преимущества — сразу	Преимущества — сразу
Преимущества — потом	Преимущества — потом
Затраты — сразу	Затраты — сразу
Затраты — потом	Затраты — потом

Но зачастую осознание, что пора сдаться, приходит к нам не в виде баланса доходов-расходов, а интуитивным озарением, как к белочке. Мы просто слышим голос внутри: «Ты сделала все, что могла. Пора идти дальше».

У людей, особенно у женщин, потрясающая способность этот голос игнорировать. В нашей культуре ценятся «самоконтроль», «твердость характера» и настойчивость. Многих из нас научили, что переключение режима цели — это «слабость» и «позор». Однако есть культуры, где это приветствуется как смелость, сила и открытость новым дорогам. У нас считают: отпустить поставленную цель — значит провалиться. Социальные сети полны репостов про героических людей, стойко переносящих невзгоды ради высокой цели, и такие истории, безусловно, вдохновляют. А также подразумевают, что мы сами творцы своей судьбы, то есть мы контролируем количество орехов и семян на своем клочке леса. Если цель не достигнута, значит, мы плохо старались. Не верили в победу. Не визуализировали свои орешки.

Однако наша склонность долго сидеть на дохлой лошади и оживлять ее — не только социальная установка. Уровень стресса (страха, беспокойства и т. д.) *вмешивается в процесс принятия решения*. Чем больше стресса вызывает мысль о перемене, тем меньше хочется что-то менять. Скажем, белка услышала шорох в листве, притаилась, слушает дальше... но все опять тихо. А белке уже тревожно. У нее запустилась стресс-реакция. И она продолжает искать корм в привычном месте, потому что переход в соседнюю рощу ассоциируется с опасностью. Не важно, сколько там шишек и желудей, если есть риск оказаться в когтях совы.

Еще один фактор, влияющий на ваше решение, — насколько богат ресурсами ваш ареал обитания. Когда общий уровень жизни достаточно высок, людям легче сняться с насиженного места — риски ниже. Легко уволиться, когда у тебя четыре других предложения. Легко выйти из плохих отношений, когда тебя любят и ждут в другом месте.

К сожалению, мы не скажем, какое решение верно в вашем случае. Сделать шаг из привычной среды сложно по множеству причин. Но давайте примем в расчет факторы, которые мешают нам сдаться. Вы чувствуете не просто азарт и досаду, а беспомощность, одиночество,

загнанность? Вам хочется забиться поглубже в норку и не видеть это все, пропади оно пропадом? Тогда однозначно стоит прекратить, что бы это ни было.

«Она продолжила»

В 2017 году много шума наделала история Элизабет Уоррен — сенатора от штата Массачусетс и известного политического деятеля. Уоррен пыталась зачитать в сенате письмо Коретты Скотт Кинг, вдовы Мартина Лютера Кинга, о расизме Джеффа Сешнса, которого республиканцы продвигали на пост генпрокурора. Лидер большинства Митч Макконнелл лишил Уоррен права голоса и произнес скандально известную фразу: «Ее предупредили. Ей объяснили. Тем не менее она продолжила».

Сенаторы Том Юдалл, Шеррод Браун, Берни Сандерс и Джефф Меркли впоследствии все-таки дочитали письмо, и ни один не был прерван⁴².

Но чем же они отличаются от Уоррен? Как и Юдалл с Брауном, она является старшим сенатором от своего штата. Как и Сандерс, она родом из Новой Англии. Может, у нее специальность не та? Да нет, высшее юридическое образование, такое же, как у Юдалла.

Вопрос на миллион.

Чем бы ни руководствовался Макконнелл, его слова откликнулись в сердцах тысяч американок. Фразу «Тем не менее она продолжила» (“Nevertheless, she persisted”) мгновенно взяли на флаг и стали вспоминать, когда какой-либо женщине велели сесть и замолчать в тряпочку. Из цитаты вырос популярный хештег #shepersisted. Пользовательницы соцсетей проводили аналогию между случаем Уоррен и историями Малалы Юсуфзай, Розы Паркс, Сони Сотомайор, Тэмми Дакуорт, Лаверны Кокс*

* Малала Юсуфзай (род. 1997) — пакистанская правозащитница, выступающая за доступность образования для женщин во всем мире, лауреат Нобелевской премии мира. Роза Ли Паркс (1913–2005) — американский общественный деятель, зачинатель движения за права чернокожих граждан США. Соня Сотомайор (род. 1954) — член Верховного суда США. Ладда Тэмми Дакуорт (род. 1968) — подполковник армии США в отставке, сенатор США. Лаверна Кокс (род. 1972) — американская актриса, продюсер.

и многих других женщин, которые столкнулись с агрессией, но выдержали и добились своего⁴³.

Эти слова вызвали огромный резонанс, потому что «продолжать, несмотря на сопротивление», входит в ежедневную реальность большинства женщин. Зачастую у нас нет выбора, и мы вынуждены проявлять настойчивость. Надо кормить детей, менять мир, и мы не можем позволить себе остановиться просто потому, что это трудно. И преодолевать препятствия, которые красочно олицетворил Митч Макконнелл, — не просто неизбежность на пути к цели. Это часть нашего успеха. И мы молодчины.

А теперь поднимите руку, если вы измотаны. Поднимите руку те, кто хотел все послать. Поднимите руку, если вы спрашивали себя: *«Сколько мне надо пахать, прежде чем с чистой совестью умыть руки? Сколько своих нервов я должна вложить? Что еще я должна выкорчевать в себе, чтобы не встречать сопротивление на каждом шагу?»*

Это — и про нас тоже.

Проблема женщин редко заключается в нехватке упорства. Строго наоборот. Мы стоим, во все глаза глядя на захватывающие возможности — каким может стать этот мир, какими можем стать *мы сами*. Наш мир может быть справедлив, наше общество — безопасным, дома — чистыми, а дети — обутыми как раз вовремя, чтобы успеть в школу! Но между нами и реализацией этих светлых перспектив лежит зияющая пропасть. Первое, что хочется сделать при виде пропасти, — выложиться на 120%, чтобы преодолеть ее. Что угодно ради того, чтобы оказаться на другой стороне!

Но что потом? Мы выбиваемся из сил и гадаем: а насколько реально достичь этих целей, не упав по дороге? Мы спрашиваем себя, не пора ли все бросить.

Жизнь редко бывает идеальной. Практически всегда существует разрыв между реальным положением дел и тем, чего бы нам хотелось, мечталось, планировалось и ожидалось. Однако качество нашей жизни не равно времени, проведенному в состоянии безупречного совершенства.

Наоборот, люди, которые борются за высшие идеалы, — вспомните крупных борцов за социальную справедливость XX и XXI века — живут, ежедневно видя *огромный* разрыв между идеалом и реальностью. И они знают, что мир приблизится к вожделенному идеалу, когда их уже не будет в живых. Разрыв между настоящим и его лучшей версией — не трагедия и не поломка. Это нормальная часть жизни. Вообще говоря, от небольших разочарований наш монитор буквально *расцветает* — новая задачка побуждает быть активнее, развивать новые навыки, исследовать неизведанные территории. Качество нашей жизни определяется ежедневной свободой — остаться или уйти. И эта свобода приходит, когда у нас достаточно ресурсов и безопасности. При таком раскладе не страшно избавиться от того, что сломано, и попытаться счастья с чем-то новым⁴⁴.

Софи создала суперпрагматичную стратегию монетизации своего опыта социальной работы. Ей пригодились как плановое решение проблем, так и позитивная переоценка. Окружающие заставляют освоить занятие, которое тебе даром не сдалось? Преврати его в бизнес и решай чужие проблемы за деньги!

Обладатели небелого цвета кожи, женщины, люди с инвалидностью и другие группы, страдающие от нарушения прав, держатся под ударами самых отчаянных разочарований. И они часто говорят, что тяжелейшие испытания стали почвой для самых вдохновляющих личных побед.

Что держит нас на плаву, когда мы понимаем: нам не суждено увидеть плоды своих завоеваний? Почему мы продолжаем борьбу, зная, что улучшим мир лишь для следующего поколения?

Ответ на эти вопросы — «высший смысл». Что говорит по этому поводу наука, мы расскажем в следующей главе.

Цель — это лишь часть жизни. Но именно она задает направление и структуру каждому дню. Если цель отвечает на вопрос «*Что* мы хотим достичь?», то смысл отвечает на вопрос «*Зачем* нам это нужно?».

Мы изо всех сил стараемся растить ребенка, даже когда хочется на стенку лезть. Мы продолжаем ходить на противную работу, потому что видим, как она важна для других людей. Мы продолжаем заниматься творчеством, даже когда оно не приносит денег, — потому что не реализованные идеи ждут своего воплощения через нас. И хотя ваши цели могут отличаться от наших, у всех них есть общее свойство: они подключают нас к чему-то большему, и мы ненадолго приподнимаемся над собственным существованием.

Краткое содержание

- Разочарование — признак того, что путь к цели потребовал больше усилий, чем ожидалось.
- Чтобы справиться с разочарованием, разделите стрессоры на управляемые и неуправляемые. Для первых применяйте плановое решение проблем, для вторых — позитивную переоценку.
- Когда мы напряженно боремся с препятствиями, приходит момент отчаянного зависания между гневом и беспомощностью. Решение: грамотно выбрать момент для выхода из ситуации. Может, прямо сейчас, а может, никогда. В любом случае волевой выбор возвращает вас за руль своей жизни.
- В ваш мозг уже встроен механизм, который определяет, что пора сдаваться. Прислушивайтесь к этому тихому голосу. Или заполните рабочий листок, иногда это проще.

ПЕРЕФОРМУЛИРУЙТЕ ПОБЕДУ

Когда бьешься над миссией из разряда «почти невыполнима» (например, достичь совершенного звучания) или «вечный процесс» (например, растить детей), досада приводит к постоянному стрессу. Чтобы справиться с досадой, задайте другое значение победы для данной цели.

Цель, вызывающая чувство досады:

Чем именно в данной цели разочарован ваш мозговой монитор? Она недостижима? У вас двойственные чувства? Вы подхватили чью-то глупую идею? Что-то в этой цели вызывает у вас апатию? Между вами и победой слишком много раздражающих помех, которые нельзя обойти?

Устройте мозговой штурм и придумайте минимум 20 альтернативных вариантов победы, которые удовлетворят ваш монитор. Запишите все дурацкие и бесполезные идеи, которые придут в голову. Среди них окажется несколько стоящих. Если хотите эффективного мозгового штурма, нельзя фильтровать идеи! Некоторым нужна компания — если это про вас, позовите подругу.

А теперь выберите три самых симпатичных варианта и оцените глазами своего монитора. Какая цель его порадует?

Ближайшая: когда вы поймете, что ваши усилия принесли результат? Не должно быть отсрочек.

ЧАСТЬ 1. ЧТО ВЫ ВОЗЬМЕТЕ В ПУТЬ

Достижимая: насколько вы уверены в своих силах? Цель должна быть в зоне вашего контроля.

Полезная: что улучшится в вашей жизни, когда вы ее достигнете? Нужно удовольствие, а не просто избегание неприятностей.

Конкретная: измеримая. Как вы поймете, что победили? Должен быть четкий внешний сигнал.

Точная: цель не должна быть расплывчатой. Вы должны четко представлять, как выглядит результат.

Трогающая лично вас: почему эта цель значима для вас? Насколько она важна? Сформулируйте цель так, чтобы она имела для вас личный смысл.

	Ближайшая	Достижимая	Полезная	Конкретная	Точная	Личная
1						
2						
3						

Перечитайте свои слова о том, почему изначальная цель вызвала раздражение. А теперь замените формулировку на ту, которая набрала максимальные баллы по критериям монитора!

Глава 3

Что-то большее

Разговор за шоколадным тортиком приоткрыл Амелии, что творится у Джулии в душе. Спустя какое-то время Джулия снова позвала ее — сказала, что хочется выговориться.

Но вместо разговоров Джулия уселась на диван и включила какие-то детские мультики. Мельтешение на экране успокаивало. Она глазела на экран в легком трансе, пока не заиграла финальная песенка и не пошли титры.

— Джереми уже неделю спит в другой комнате. Что будет дальше? — задумчиво произнесла Джулия.

Амелия вздрогнула от неожиданности, но Джулия тут же добавила:

— Не хочу об этом думать.

Они посмотрели еще одну 15-минутную серию в полном молчании. Снова пошли титры. Телевизор погас, и на экране всплыло сообщение с вопросом, хочет ли Джулия продолжить просмотр.

— Не твоё дело! — рывкнула Джулия и нажала кнопку «возобновить».

После третьей серии убаюкивающего мультфильма Джулия сказала:

— Ты когда-нибудь травилась едой? Когда бегаешь от унитаза к тазику и думаешь: ну скоро ли это закончится?

— У тебя сейчас такое же ощущение? — поморщилась Амелия. Джулия покачала головой:

— Гораздо хуже. С отравлением хотя бы знаешь, почему это случилось. Когда знаешь почему, можно смириться.

В борьбе с выгоранием очень важен смысл. Можно выдержать любое страдание, если знаешь, почему ты терпишь его.

А когда страдание кажется бессмысленным, оно угнетает еще сильнее.

— Я тут кое-что накропала. — Джулия протянула Амелии клочок бумаги, исписанный вопросами.

«Оно того стоит? Хочу ли я, чтобы оно того стоило? *Должно* ли оно того стоить? Как я буду уважать себя, если сдамся? Как я буду уважать себя, если не отпущу его? Что у меня за характер такой? Что такое любовь? Что главное?»

— Давай посмотрим еще серию. — Джулия щелкнула пультом, экран вспыхнул, и на нем снова затанцевали разноцветные зверушки.

Внезапно Амелия повернулась к ней:

— Тут есть хорошие вопросы. Я хочу узнать, что ты думаешь. — И она прочитала последний: — «Что главное?»

В этой главе мы обсудим, как отвечать на такой вопрос.

У каждой героини диснеевского мультфильма есть песня «Чего я хочу?». Она поет о том, чего в жизни не хватает и куда ее тянет. Моану зовет океан. Тиана с нетерпением ждет, когда накопит денег на собственный ресторанчик. Бэлль жаждет приключений в неведомых землях. Эта традиция восходит к Белоснежке, которая пела в 1937 году, что хочет

встретить принца. По песням диснеевских принцесс можно проследить, как улучшалось положение женщин в США*.

И хотя они поют о разном, все песни имеют нечто общее: героиня слышит зов своей мечты.

Честно говоря, большинство из нас не испытывает желания запеть посреди какой-нибудь работы (хотя Амелия — из таких чудачек). Наша жизнь едва ли полна эпического героизма с опасными приключениями. Нас не выбирал океан, чтобы найти полубога Мауи, вернуть сердце Те Фити и спасти мир. Да нам и не нужны такие авантюры. Своих забот хватает! Мы учимся, работаем, водим детей в школу. Приготовить ужин, помыть ванну, разобрать квитанции. Почитать книгу, посмотреть киношку.

И все-таки, подобно диснеевским героиням, мы замираем от восторга, когда слышим зов свыше. Вроде делаешь то же самое — мотаешься на работу, стираешь белье, подбираешь за собакой в парке, проверяешь у детей уроки, — но все это обретает *смысл*. Перерастает ежедневную рутину и становится чем-то большим.

За последние 30 лет наука подтвердила, что смысл так же однозначно полезен, как листовые овощи, зарядка и хороший сон.

Эта глава посвящена скрытой силе смысла, которую вы носите в себе. Она поможет не только бороться с выгоранием, но и восстановиться после него. Женская потребность в смысле жизни не особо отличается от мужской, но ощутить смысл нам мешают *совсем другие* вещи.

Что это конкретно?

Искусство, оргазм и смысл жизни — каждая знает, о чем речь, и их ни с чем не спутаешь. Однако в мире не найдется женщины, которая переживала бы их в точности, как вы⁴⁵.

* Героини мультфильмов «Моана» (2016), «Принцесса и лягушка» (2009), «Красавица и чудовище» (1991), «Белоснежка» (1937).

Ученые исследуют смысл в двух направлениях. Первое — позитивная психология, созданная Мартином Селигманом*. Согласно ей, смысл является одним из ключевых компонентов счастья для людей, которые в целом здоровы⁴⁶. Другая область исследований изучает смысл как адаптивный механизм у людей, которые восстанавливаются после болезни либо травмы⁴⁷. Эти направления сходятся в четырех моментах.

1. Смысл не всегда связан с удовольствием⁴⁸. В исследованиях счастья осмысленные занятия «используют и развивают лучшие черты личности» — в противовес занятиям, которые посвящены исключительно «поискам наслаждения»⁴⁹. В исследованиях травмы смысл означает «научиться жить с этим» (например, хроническим заболеванием). Образно говоря, в первом случае вы получаете питательные вещества из овощей, а во втором — с помощью болезненного, но эффективного укола. Большинство выберут овощи, но порой выбора нет, и остается лишь инъекция.
2. Оба подхода утверждают, что смысл — это «благотворное влияние, которое оказывает человеческая жизнь на мир в конечном итоге»⁵⁰. Иными словами, жизнь имеет смысл, когда к моменту смерти у человека есть положительный вклад в окружающий мир — не важно, принес ли он радость лично ему. Смысл — это ощущение, что ты «имеешь значение в большем масштабе. Жизнь осознается как осмысленная, когда в ней есть ценность сверх повседневных дел, есть цель и внутренний стержень, который упорядочивает окружающий хаос»⁵¹.
3. Смысл приходит и уходит. Одни периоды нашей жизни полны огромного смысла. В другие мы просто не задумываемся о нем — крутимся в ежедневных заботах, бегаем по делам, и нам все равно, есть ли в мире что-то большее. И наконец, каждая из нас

* Мартин Селигман (род. 1942) — американский психолог, основоположник позитивной психологии. Директор Центра позитивной психологии в Университете Пенсильвании.

переживала моменты, когда бессмысленность происходящего заставляет мучиться и вопрос о смысле жизни выходит на первый план. Когда он слишком долго не посещает нас, мы погружаемся в экзистенциальный кризис. А бывает, что жизнь теряет смысл после какой-то трагедии, и мы отчаянно пытаемся понять — *почему*. Словом, смысл — вещь непостоянная.

4. Поддержка благополучия или адаптация к тяготам — на разных этапах жизни нам актуальна то одна, то другая ипостась смысла. Однако в любом случае он делает вас здоровее⁵². Люди, которые ярче ощущают смысл и цель в жизни, больше заботятся о своем теле, чаще занимаются профилактикой и укреплением организма⁵³. Метаанализ исследований связи между целью в жизни и здоровьем показал, что более четкое ощущение смысла дает 17-процентное снижение смертности от всех причин⁵⁴. И все эти преимущества связаны с осознанной внутренней работой. Люди, проходящие смысло-ориентированную психотерапию, переживают общее улучшение самочувствия, отношений с окружающими и жизненных перспектив. У них снижается психологическое напряжение и восстанавливается здоровье⁵⁵. Даже в группе серьезно либо неизлечимо больных работа со смыслом жизни сглаживает депрессию, тревожность, эмоциональную боль и поднимает общее качество жизни⁵⁶.

В двух словах, смысл — это обогащающее чувство, что мы связаны с чем-то бóльшим, нежели наша личность. Благодаря смыслу мы расцветаем в хорошие времена и лучше адаптируемся, когда наступают плохие. Но откуда он берется?

Его создаете вы

Скорее всего, вы привыкли слышать, что смысл надо «искать» и «открывать». Некоторые действительно имеют такой опыт: внезапное озарение, которое приходит свыше, или сокровище, найденное после

многолетних поисков по карте. Но обычно смысл — это не приз в конце долгого, сложного пути, а топливо, на котором мы преодолеваем этот путь. Его не обнаруживают, а *изготавливают*⁵⁷.

Чтобы создать для себя смысл, ученые рекомендуют взаимодействовать с чем-то масштабным и коллективным⁵⁸.

Вашим источником смысла должно быть «что-то большее» — бог, в которого вы верите, или образ будущего, о котором мечтаете. Знать о его существовании недостаточно, с ним надо активно общаться. Чтобы витамины из овощей попали в ваш организм, мало посмотреть на них в магазине. Ешьте вашу капусту. Участвуйте в своем Чем-то Большем. Как и капуста, оно может быть не самым аппетитным кусочком на тарелке, зато самым питательным. Но, в отличие от овощей, Что-то Большее может *призывать* вас, как диснеевских героинь звали приключения, океан или идея запустить свой ресторан.

Исследования показали, что существует три основных источника смысла⁵⁹:

1. Преследование амбициозных целей, которые оставят большой след в обществе, — например, найти лекарство от ВИЧ или сделать этот мир лучше для нового поколения.
2. Служение духовному культу — например, достичь духовного освобождения и соединения с неким божеством или прославлять своего бога словами, помыслами и делами.
3. Любящие, близкие отношения с другими людьми — например, вырастить детей, чтобы они всегда чувствовали, что любимы, или любить своего партнера искренне и всей душой.

Многие источники смысла являются комбинацией трех вышеперечисленных. Но даже если ваше Что-то Большее — совсем из другой оперы, оно будет работать точно так же. С точки зрения вашего самочувствия, между смыслами нет никакой разницы. Сгодится все, что создает у вас ощущение, будто вы вносите позитивный вклад в этот мир⁶⁰.

Некоторые люди точно знают свое Что-то Большее с раннего возраста. У других уходят годы, чтобы разобраться. Амелия знала свое предназначение всегда, даже когда не догадывалась об этом. Искусство. Профессия хорового дирижера манила ее с 12 лет, и сегодня у нее три диплома, а также внушительный список выступлений и концертов. Эмили, напротив, меняла работы одну за другой, пока наконец не оглянулась и не увидела в пройденном пути определенный вектор. Ей потребовалось на 20 лет больше, чтобы обрести свое Что-то Большее: учить женщин уверенно и радостно жить в своем теле. Существуют тысячи способов принести этому миру пользу: ему всегда что-то нужно. Но нам дают чувство реализованности именно наши смыслы.

Исходя из собственного опыта, можем сказать, что источник своего Чего-то Большого непредсказуем и за вас его никто не найдет. Часто ниточкой к нему становится внутренний голос. Надо остановиться и послушать его.

Чувствуете этот размеренный ритм в центре грудной клетки?

Или, может быть, это медленная пульсация где-то под диафрагмой. Или озарение в голове. Остановитесь на минутку — буквально отложите дела, можно даже поставить таймер — и чутко прислушайтесь. Спросите себя: «За каким занятием я чувствую, что занимаюсь *своим делом*?»

Долорес Харт* была восходящей кинозвездой, которой посчастливилось иметь тонкий слух — она называла это «слушать сердцем». К 1964 году она снялась в нескольких фильмах, в том числе исполнила роль первого плана вместе с Элвисом Пресли, а также играла на Бродвее. У нее были все атрибуты успеха: красота, профессиональное признание, блестящий имидж, богатство и завидный жених. Но Долорес ощущала, что в ее жизни не хватает чего-то важного. И однажды на досуге

* Долорес Харт (род. 1938) — американская католическая монахиня из ордена бенедиктинцев. За годы монашеского служения привлекла ряд голливудских звезд для финансирования различных проектов монастыря. Состоит в Академии кинематографических искусств и наук.

24-летняя актриса посетила аббатство Реджина Лаудис в Бетлехеме, штат Коннектикут.

Едва она ступила на территорию монастыря, как ее сердце наполнилось теплотой. Она словно возвратилась домой. Спустя короткое время Долорес приняла монашество и посвятила себя служению Богу. Вот как она описала свою трансформацию:

В каком-то смысле я не чувствовала себя личностью до того, как пришла в аббатство. Это не была жертва с моей стороны. Наоборот, я открыла в себе неведомую силу. Я не бросала свои обязанности, чтобы запереться подальше от мира. Мое глубокое убеждение состояло в том, что высшее и истинное спасение всего человечества начинается с личной работы⁶¹.

Но католицизм не дал ей готовый набор ответов. Живя в монастыре, она долго обдумывала религиозную теорию: «Многое вызывало вопросы. В итоге я шаг за шагом сформулировала собственные убеждения».

Если вас озадачивают поиски своего Большого, наука предлагает несколько стратегий.

Попробуйте написать собственный некролог или «жизненный итог», глядя на себя глазами внучки или школьницы.

Спросите близкую подругу, как бы она описала «вас настоящую»: центральные качества вашей личности, ваш лучший потенциал.

Представьте, что кто-то из дорогих вам людей переживает тяжелый этап жизни — трагическую потерю, которая оставила его в беспомощности и изоляции (две вещи, быстрее всего лишаящие нас жизненного смысла). Напишите этому человеку письмо поддержки. Написав, отложите его, а потом перечитайте заново. Оно — для вас⁶².

Еще один способ: вспомните момент, когда вы очень ярко переживали осмысленность своей жизни, вас вела цель, все ощущалось «как надо» — смотря какими словами вы описываете это чувство лично для себя. Чем вы были заняты в тот момент? Что создало ваш смысл?

Перечисленные подходы помогут вам не перепутать внутренний зов Чего-то Большого с чужеродным голосом — а именно синдромом донора.

Синдром донора

В предисловии мы рассказали про понятия, введенные философом Кейт Манн, — «доноры» и «индивидуумы». По неписанным социальным правилам на Индивидуумах лежит моральный долг *реализовывать* свою человеческую сущность, а на Донорах — напротив, обязательство *отдавать* свою человеческую сущность, причем весело и с душой. Этот культурный код порождает поведенческие схемы, которые мы называем синдромом донора.

Представьте, что это некий вирус. Его цель — самосохранение и самовоспроизведение в новых людях. Вы заразились сразу после рождения, с первым вдохом. Вирусам свойственно вмешиваться в поведение зараженных существ и подстраивать его под свои цели: вирус бешенства побуждает собак бросаться на окружающих, а губчатая энцефалопатия заставляет коров вести себя странно и беспокойно. Так же действует и синдром донора. Он заставляет жертв распространять его дальше, а по ходу дела убивает организм хозяина.

Проверьте, страдаете ли вы этим синдромом? Перечислим его симптомы.

- Вера в то, что ваш нравственный долг — быть милой, приятной, радостной, добросердечной и внимательной к нуждам окружающих. Вы *должны* вести себя так с вашим партнером, родителями, обществом или даже с самой собой.
- Вера в то, что недостаток красоты, радости, спокойствия и заботливости ставит крест на всей вашей личности.
- Вера в то, что ваш личностный «провал» заслуживает наказания — вплоть до физического.

— Убежденность, что вышеперечисленное — не симптомы, а истина и здравый смысл.

Последний пункт, разумеется, ключевой. Именно он делает наш метафорический вирус таким «инфекционно-успешным». Его симптомы маскируются под норму. Таким образом он обеспечивает себе продолжение. Иными словами, люди вокруг нас тоже заражены, и они относятся к себе и к нам так, словно синдром донора — это естественное человеческое поведение. И мы еще больше убеждаемся, что это не болезнь, а обычный, здоровый образ жизни.

Если культура, в которой вы выросли, сформирована синдромом донора, то вас научили, что самое главное — быть привлекательной, никого не напрягать, всех любить и согревать. Возможно — в виде исключения! — вам можно следовать за своим (читай: эгоистичным) Бóльшим, но только если все вокруг довольны, обслужены и если вы, борясь за свою цель, не перестаете быть радостным солнышком.

На поверхностный взгляд, синдром донора можно спутать с некоторыми видами Чего-то Большого — например, со *служением*. Ведь от Доноров ожидается самоотречение. А мы знаем, что самоотверженное служение было отличительной чертой целого ряда исторических фигур.

Одри Лорд*: «Когда я осмеливаюсь быть могущественной и использовать свою силу для служения своей мечте, мой страх все больше растворяется»⁶³.

Малала Юсуфзай: «Я повышаю свой голос — не для того, чтобы кричать, а чтобы мир услышал безгласных».

Ширли Чисхолм**: «Служение другим людям — это арендная плата за свое место под солнцем».

* Одри Джеральдин Лорд (1934–1992) — американская писательница и поэтесса, феминистка, активистка борьбы за гражданские права.

** Ширли Анита Сент Хилл Чисхолм (1924–2005) — американский политик, первая темнокожая женщина, избранная в конгресс США, кандидат в президенты США на выборах 1972 г.

Хиллари Клинтон: «Приносите пользу всем, кому сможете, во всем, что умеете делать, до тех пор, пока у вас есть силы»⁶⁴.

Однако каждая из этих женщин служила нуждам других людей, одновременно выходя за рамки социальной роли Донора. И если вы делаете так же — скажем, не удовлетворяете все возложенные на вас ожидания, не прячете свою личность за фасадом «удобной милашки» или требуете себе власти, которая «положена» только Индивидуумам, — общество вас не простит.

Вы услышите:

— Что с тобой случилось?

— Веди себя прилично.

Мотив, который еще не раз предстанет на страницах этой книги: «Следи за собой. Не зарывайся. А то пожалеешь».

Синдром донора доходит до того, что обесценивает нашу роль героини в борьбе за избранную цель. У Донора нет собственных потребностей, а значит, нет целей, достойных борьбы. Исследователь мифологии Джозеф Кэмпбелл, автор знаменитой книги «Тысячеликий герой»*, создал целую концепцию человеческой жизни как «путешествия героя». Однако, когда его спросили о «путешествии героини», он на голубом глазу выдал: «Женщинам не нужно проделывать это путешествие. В парадигме мифологического путешествия женщина уже находится там, где нужно. Все, что ей необходимо, это осознать, что она — то место, куда стремятся люди»⁶⁵.

Женщины — это «место». «Людьми» в путешествии являются только мужчины, это у них есть враг, чтобы одержать над ним победу. Женское Что-то Большее — мужчины.

Скажите это Малале — до вас ей говорили тысячу раз. Скажите это конгрессвумен Тэмми Дакуорт, которая потеряла ноги в Иракской войне, а затем стала первой американкой азиатского происхождения и первой женщиной с инвалидностью, которая победила на выборах

* Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. М. : Прогресс, 2019.

в конгресс США. Скажите это скрипачке и вокалистке Тоне Браун, первой цветной транс-женщине, сыгравшей в Карнеги-холле. Скажите это Эллен Очоа, первой латиноамериканке, полетевшей в космос, а ныне — главе космического центра имени Линдона Джонсона. Скажите это каждой женщине, которая ради выживания работала на потогонных фабриках, или убиралась в чужих домах по 80 часов в неделю, или танцевала в стрип-клубе — чтобы заплатить за крышу над головой себе и детям либо чтобы получить образование и выйти на новый профессиональный уровень.

Скажите им:

— Эй, ты какая-то неадекватная. Не забывай, кто ты есть. Тебе не нужно никуда стремиться. Ты — точка назначения, в которую должен прийти мужчина.

Мы повторяем это себе и другим женщинам. Страдать синдромом донора — значит подсознательно быть уверенной в том, что другие женщины тоже должны страдать вместе с тобой. Поэтому, когда мы видим женщину, которая даже не пытается принять страдальческий вид, нас охватывает ярость. Когда кто-то не контролирует свою внешность и эмоции, не сдерживается ради комфорта окружающих, пускает свое время, деньги и труд на повышение собственного уровня жизни, а не чьего-то еще — мы неодобрительно косимся и качаем головой. «Если я подчиняюсь правилам, то и она должна! Пусть держит себя в руках!» И ослушница получает нелестные эпитеты: страшная, жирная, возмнила о себе, раскомандовалась... Страшные прегрешения для женщины!

Можно сказать, что синдром донора — наш первый злодей. Он пытается отвлечь наше внимание от Большого, потому что нам положено направлять все ресурсы к Индивидууму. Но разве можно убежать от злодея или сразиться с ним, когда мы заняты тем, что следим, как бы другие женщины не обратились против него?

Есть и хорошая новость: когда вы взаимодействуете со своим Чем-то Большим и создаете смысл своей жизни, это одновременно исцеляет вас от синдрома донора. И окружающих женщин тоже.

Создать смысл и излечиться от синдрома донора

Раньше коллективный синдром донора был еще острее. Он твердил (а в некоторых регионах и по сей день твердит), что единственное место женщины — это дом. Самоотдачу как орудие женского подавления описала Бетти Фридан*. Главной темой ее книги *The Feminine Mystique* («Загадка женственности») стала судьба домохозяек 1950–1960-х годов, которых вытеснили с рынка труда, когда женские рабочие руки стали не нужны после окончания Второй мировой войны. Общество провозгласило, что единственное Что-то Большое для женщин — это работа по дому и уход за семьей. И если они «не получали оргазм, натирая кухонные полы»⁶⁶, тем хуже для них. Раз домашний труд не удовлетворяет их тягу к самореализации, значит, они неправильные женщины, «недоженщины». И, пока Фридан не озвучила эту «проблему, не имеющую названия», миллионы женщин беззвучно страдали.

Вторая волна феминизма создала новый социальный дискурс, который открыл женщинам возможность требовать большего, искать себя в других сферах и не сталкиваться больше с осуждением. У них появились новые возможности. Изменения происходили на личном и политическом уровне. В западной культуре случился глобальный сдвиг.

Но, разумеется, прогресса не бывает без откатов. Синдром донора наказывает тех, кто пытается вывести его из женских душ. Многие бунтарки дорого заплатили за свое дерзкое сопротивление. Но в долгосрочной перспективе мир стал куда справедливее.

Просто знайте, что синдром донора будет мешать вам в обретении смысла жизни. Ваша задача — не поддаваться. Продолжайте активно работать со своим Бóльшим. Вы знаете, как планоно решать проблемы.

* Бетти Фридан — одна из лидеров американского феминизма. Выступала за полное равноправие женщин, от равной с мужчинами заработной платы до участия в политической жизни страны. Создатель Национальной организации женщин США и ее первый президент.

Знаете, как завершать цикл стресс-реакции. *Вас предупреждают. Вам объясняют. Вы продолжаете.*

Однако легче сказать, чем сделать.

Что-то Большое для Софи — это борьба с дискриминацией в науке. Она контактирует со своим смыслом через много разных каналов. Во-первых, конечно, через работу. Во-вторых, Софи выступает наставницей для молодых девушек в сфере науки, технологий, инженерии и математики. В-третьих, консультирует и читает лекции о том, как привлечь в эти сферы больше цветных женщин. Ее не останавливают ни многочасовая работа, ни враждебно настроенные коллективы. И она видит свой вклад в окружающий мир. Сотни людей подтвердят, что она изменила их жизни к лучшему.

А еще Софи обожает фильмы и книги Star Trek. Этот источник смысла самый веселый. В детстве она увидела по телевизору одну из героинь Star Trek, женщину-лейтенанта Нийоту Ухуру*, и поняла, что можно быть чернокожей и одновременно ученой-исследовательницей и все будут тебя слушать. Увидев, что это возможно, Софи решила, что преодолеет любые препятствия ради своей цели.

Прошло много лет — и вот она работает инженером.

Софи относится к самым преданным поклонницам Star Trek. У нее даже есть костюм Ухуры — не тот, в котором играла Зои Салдана, и даже не бежевый комбинезон из фильма 1979 года, а маленькое платье из 3-го сезона сериала, которое носила Нишель Николс. Черный воротничок, браслеты на руках и красная форма инженеров Звездного флота. Этот костюм — специально для фанатских конвентов, где Софи общается с единомышленниками, теми, кто верит в оптимистичный мир будущего, где каждый

* Нийота Ухура (от суахили nyota — «звезда» и uhuru — «свобода») — вымышленный персонаж научно-фантастических телевизионного, полнометражного и мультипликационного сериалов «Звездный путь».

и каждая могут строить корабли и летать по Вселенной. Это не просто косплей* — это погружение в мир, где будущее уже наступило.

В каком-то смысле оно действительно наступило — в ее душе. Софи является живым воплощением духа Star Trek, от макушки пышного парика до кончиков высоких сапог. Именно этот образ будущего поддержал Мартин Лютер Кинг, когда убедил Нишель Николс не бросать роль Ухуры⁶⁷. По словам актрисы, мир впервые увидел чернокожих такими, какими они и должны быть. Кинг сказал ей: «Ты понимаешь, что это единственный сериал, ради которого мы с Кореттой разрешим детям не спать до ночи?»

Расширение возможностей для всех ученых — это не только терпеливые объяснения о механизмах работы привилегий и не только истории «случайного» исключения женщин и цветных людей из отрасли. Бороться за равенство можно и в алом платье со стрелками на глазах. Когда Софи паркуется на очередном фанатском фестивале и гордо выходит из машины, все замирают от восхищения. И встают в очередь, чтобы с ней сфотографироваться.

А уж когда люди узнают, что она и впрямь самый настоящий инженер, — их изумлению нет предела.

Кстати, лейтенанта Ухуру зовут Нийота — «звезда» в переводе с суахили.

К звездам мы и стремимся.

Создание смысла в черные дни

Когда жизнь стабильна и налажена, для хорошего самочувствия нам нужно не так уж много смысла. Мы регулярно взаимодействуем со своим Чем-то Большим, и мозг переваривает этот опыт, чтобы нас грело чувство нужности этому миру. Наше существование имеет смысл. Ура!

* Косплей — популярное хобби, для которого нужно создавать костюмы и преобразаться в персонажей книг, фильмов, компьютерных игр и пр.

Но!

Порой жизненные опоры рушатся.

Когда самолет неожиданно попадает в зону турбулентности, вы хватаетесь за ручки кресла, как будто, вцепившись в них, можно выровнять курс воздушного судна. Конечно, вы знаете, что это бесполезно, но у рук свои рефлексy. Они хватаются за все, что попадется, и сам факт хватания помогает пережить турбулентность спокойнее.

Когда нашу размеренную жизнь начинает мотать из стороны в сторону — страх неизвестности, потеря работы, смерть близких, осознание бесполезности своих трудов, изгнание из группы, — наш мозг изо всех сил хватается за Что-то Бóльшее. Словно это поможет вернуть устойчивость в непредсказуемом небе. И ведь работает!⁶⁸ С помощью смысла легче пережить кризис, принять смерть, беспомощность и одиночество — до тех пор, пока мы не вырлим обратно в спокойное пространство.

Но иногда турбулентность затягивается. Или происходит настоящая авиакатастрофа. Вы выжили, но внутри — лишь «экзистенциальная пустота» без цели и направления⁶⁹. Трагедия запирает нас в ложное, но совершенно реалистичное ощущение, что слова и дела потеряли смысл. И прежде, чем вернуться на маршрут, нам приходится чинить свой самолет. Дать место тяжелым переживаниям и создать внутри островок сопереживания и нежности — к самой себе.

У диснеевских героинь не все идет гладко. Каждая сталкивается с кризисом и вынуждена притормозить, чтобы посмотреть внутрь себя. Моане нужно починить лодку, Белоснежке — хорошенько выспаться и поцеловаться с возлюбленным. Тиане приходится отодвинуть свои планы, когда она превращается в лягушку. Зато, пока она пытается расколдоваться, ее опыт обогащается новыми гранями. Она не только приближается к мечте, но и поднимает свой социальный статус — становится принцессой. Если мы бережно отнесемся к раненым частям своей психики, тела и своего социума, наше исцеление может не только вернуть смысл, но и *приумножить* его. Адаптация к несчастью на новом уровне постепенно переходит в процветание.

Ученые исследовали качество жизни ветеранов армии США. Было проанализировано психологическое состояние более 3000 человек, получивших травматичный военный опыт. Результаты впечатляют: те из ветеранов, у кого появилось посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), с большей вероятностью переживали посттравматический *рост*. А именно, выросло ощущение силы («Оказывается, я сильнее, чем раньше казалось» и «Теперь я точно знаю, что справлюсь с трудностями»), а также жизнелюбие («Сейчас я больше ценю свою жизнь»)⁷⁰.

Как у них это получилось? Что позволяет людям контактировать со своим Чем-то Большим даже перед лицом страшной беды? Даже когда эта беда беспощадно отрывает их от Чего-то Большого?

А разгадка проста. Оторваться от Чего-то Большого невозможно. Оно всегда внутри вас.

ИСТОРИЯ О КОРНЯХ

Если вы решили трансформировать болезненный опыт в дополнительный канал связи с Чем-то Большим, перепишите свою историю. Сконцентрируйтесь не на печалях, а на уроках и силе, полученной через кризис⁷¹. Назовем это «историей о ваших корнях» по аналогии с историей происхождения Бэтмена, трагически потерявшего родителей, или Чудо-женщины, выросшей в Темискире*.

Выделите полчаса и ответьте письменно на вопросы. У вас получится собственная история.

1. Какие аспекты травмы были вне вашей власти? (Например, другие люди и их решения, социальные нормы, ваши жизненные условия на тот период, ваш возраст и предыдущий опыт, климат и погода...)

* Чудо-женщина — супергероиня комиксов издательства DC Comics, героиня кино и мультсериалов. Один из самых популярных персонажей золотого века комиксов, считается феминистской иконой.

ЧАСТЬ 1. ЧТО ВЫ ВОЗЬМЕТЕ В ПУТЬ

2. Что вы предприняли, чтобы преодолеть тяжелую ситуацию? (Подсказка: мы точно знаем, что ваши действия оказались успешными, — ведь вы выжили и читаете эту книгу.)
3. Какие ресурсы вы применили, чтобы восстановить жизненные силы, когда угроза миновала? Перечислите точно. (Сюда могут входить прагматичные ресурсы — деньги и практическая информация; социальные ресурсы — поддержка друзей, ваши навыки искать и принимать помощь, ваше влияние в коллективе; эмоциональные ресурсы — упорство, саморефлексия, оптимизм.)

И вот ваша история готова. Остался последний штрих. Напишите об эпизоде, когда освоенные ресурсы позволили вам преодолеть следующее испытание.

Запишите краткое содержание:

Хотя я не могла контролировать _____ (неблагоприятное обстоятельство, несчастный случай), мне удалось _____ (ваша тактика выживания), а затем я использовала _____ (ресурс), чтобы стать сильнее. После этого я приобрела _____ (навык, достижение, осознание).

Приятный бонус: записывая историю своего жизненного путешествия, вы можете выйти на Что-то Большее. История о корнях помогает вам заметить фрагменты прошлого опыта, благодаря которым вы до сих пор живы⁷². Смысл создается не из ужасных испытаний, которые выпали вам на долю, а из способов вашего выживания.

Это упражнение может отозваться болью в душе. Именно поэтому оно так эффективно. Ваше тело воссоздает ощущения старых ран и узнаёт, что они больше не опасны. У вас появляются

время, силы и пространство, чтобы завершить цикл стресс-реакции, запущенный много лет назад⁷³. Но все начинается с вашего решения взглянуть на свои травмы. Нужно выдержать первоначальное отвращение к тому, что вы запомнили исключительно в негативных красках. Научиться смотреть на свой болезненный опыт без осуждения, с любопытством и даже с состраданием.

Ваше Что-то Больше — внутри вас

Что-то Больше для Моаны — океан, она слышит его голос и должна идти на зов. Моана объясняет Мауи, что океан *выбрал* ее для важного дела. Почти никто с ней не согласен. Родители хотят, чтобы она осталась дома и стала главой острова. Да и Мауи не верит, чтобы океан выбрал «простую кудрявую девчонку», вдобавок не умеющую ходить под парусом. На пути встают огромные препятствия, и Моана падает в бездну отчаяния. Она даже просит, чтобы океан «выбрал кого-то другого».

Но тут появляется призрак ее бабушки, деревенской чудачки, которая всегда верила в нее. Это помогает Моане вспомнить, кто она такая. Обдумывая свой кризис (как полагается, в виде песни), Моана вдруг осознает: «Этот зов не в океане. Он внутри меня!»

Океан никогда не звал ее «снаружи». Голос звучал в сердце Моаны. Она была «избрана» не потому, что кто-то позвал ее через весь океан, а потому, что ее психика была с детства настроена на свое Что-то Больше. Моану влекло собственное сердце, и, сама того не зная, она выбрала себя.

«Моана» в переводе с маорийского означает «океан». Вот такой изящный и буквальный урок от студии Диснея.

Что бы вас ни звало — океан, искусство, благополучие семьи или идеалы демократии, — оно не снаружи, а внутри вас. Подобно всем циклам и ритмам, описанным в этой книге, внутренний зов появляется и исчезает. Он то оглушительно громкий, то еле слышный. Ваше внутреннее

море с приливами и отливами. Но какие бы силы ни противостояли вам — синдром донора, форс-мажоры или личное горе, — ничто не может встать между вами и Чем-то Большим.

Ваш смысл живет внутри вас. Пусть все кругом против. Пусть ваши родители хотят, чтобы вы остались — а может, наоборот, уехали по-дальше. Пусть ваши наставники недоверчиво поднимают бровь и в вас верит лишь одна деревенская чудачка. Что бы ни было, вы слышите этот голос сквозь помехи синдрома донора и сквозь боль от насилия и несправедливости. *Вы* знаете свое Что-то Большее; это голос *вашего* сердца, и с чего бы его слышал кто-то другой?

Джулия глубоко вдохнула и повернулась к телевизору, обдумывая, что же для нее главное.

— Самое важное — это, конечно, дочка, — произнесла она, вытирая мокрые от слез щеки. — Диана. Преподавание тоже, ты знаешь, как я выкладываюсь. Но даже если я потеряю работу и все остальное, я переживу, потому что у меня есть Диана.

Она долго плакала, пока правда не улеглась в сознании.

И этого момента истины — напоминания о ключевом ресурсе — хватило, чтобы продвинуться еще немного на самом сложном отрезке ее жизненного пути.

— Пусть он хоть чуть-чуть мне поможет, — наконец всхлипнула она. — Мы в сотый раз ссоримся по кругу, он не слышит меня, и ничего не меняется. Я просто не выдержала. У меня закончились все резервы. На мне весь дом, ребенок, да еще и его утешай все время — я просто надрываюсь. А если все бросить, то мы зарастем грязью, и он будет бесить меня вечно кислым лицом. Мне все осточертело. Когда я выпроводила его спать в другую комнату, у меня не было сил на разборки. Я даже не кричала на него. Просто показала на дверь.

Джулия еще не обрела твердую почву под ногами. Ее эмоции были расшатаны. Ей требовался другой, более громкий сигнал,

чтобы начать борьбу за свое благополучие в долгосрочной перспективе. Но порой пережить день и не забыть, зачем живешь, — уже победа.

Один неизвестный еврей, скрываясь от фашистов во Вторую мировую, выцарапал на стене подвала такие слова⁷⁴:

Я верю в солнце, даже когда оно не сияет.

Я верю в любовь, даже когда не чувствую ее.

Я верю в Бога, даже когда Он молчит.

Это стихотворение — не о том, что в холокосте был «смысл». Разве геноцид может иметь «смысл» для его жертв? Эти строки рассказывают о том, что помогает пережить подобные ужасы. Невозможно «силой мысли» победить угнетение, массовые репрессии и отчаяние. Но, создавая смысл, мы помогаем себе не разрушиться даже в наихудшие периоды жизни.

Смысл жизни появляется, когда вы посвящаете время и силы Чему-то Большему, которое обитает внутри вашего тела и ждет контакта. Это ниточка, соединяющая вас с миром. Ухаживайте за смыслом, как за цветком, пока жизнь течет полноводной рекой. Потому что так будет не всегда. Когда наступит черная полоса, смысл станет вашим внутренним стержнем и не даст сломаться. Мы держимся, несмотря на потери и страх. Внутренний голос — или внутренняя тишина — знают, что наше существование имеет смысл.

Мир полон страданий — мы еще обсудим это в следующих двух главах. Но нельзя защититься, если ты безоружна. Так что мы дали вам инструменты защиты и рассказали, как ими пользоваться. У вас есть цикл стресс-реакции, который вы научились завершать. У вас есть монитор, плановое решение проблем и позитивная переоценка. А теперь вы умеете взаимодействовать с Чем-то Большим. Они защитят вас от страданий и помогут восстановиться.

На этой ноте мы оставим тему внутреннего опыта. Пора встать и взглянуть в лицо врага.

Будет мрачновато. Но вы уже готовы.

Краткое содержание

- Смысл жизни полезен для здоровья и самочувствия. Создать смысл можно, работая с чем-то большим, чем вы сами, — коллективной пользой. Это может быть амбициозная цель, духовное служение или любовь.
- Смысл повышает качество жизни, когда вам хорошо, и спасает от разрушения, когда вы пережили удар.
- Синдром донора — это набор личных и групповых норм и ритуалов. Он основан на вере в то, что единственный смысл женской жизни — быть веселой, милой, заботливой, терпеливой и внимательной к нуждам окружающих.
- Цикл стресс-реакции, монитор и Что-то Больше — ресурсы, которые вам предстоит применить в битве с реальным врагом.

Часть II

Настоящий враг

Глава 4

Подстава

Проект Софи набирал обороты. Ей удалось получить финансирование, и она с удовольствием выступала на корпоративных встречах, рассказывая, как организовать рабочие процессы без дискриминации. По некоторым лекциям она советовалась с Эмили — у той был большой преподавательский опыт.

— Это что? — спросила Эмили, показывая на незнакомые слова в презентации.

— Кобаяси Мару. — Софи пожала плечами, а потом спохватилась. — Проверочное задание для курсантов академии Звездного флота. Это невыполнимый сценарий, в котором ты демонстрируешь умение погибать с честью.

— Это из Star Trek?

— Конечно, откуда же еще! По сути, мы превращаем дискриминацию в игру. — Софи кликнула на следующий слайд. — Люди нанимают на работу тех, кого знают, с кем ходили в одну школу.

Она показала диаграмму со статистикой и пролистнула на следующую страницу, которая была забита данными исследований о подсознательных ассоциациях.

— Люди склонны неосознанно предпочитать тех, кто на них похож.

На следующем слайде были кадры из фильмов, телепрограмм и видеоигр, а также картинки из комиксов.

— Любой информационный продукт, какой ни возьми, лишь подтверждает их предубеждения в пользу доминирующей группы.

Дальше был слайд с длинным списком персонажей — белых, мужского пола, которые выступали в героическом образе. Рыцари в сверкающих доспехах, мужчины в плащах, мутанты со сверхспособностями, волшебники, детективы, волшебные детективы...

— В культуре поддерживается иллюзия, что коллективы белых мужчин не просто нормальны, а лучше всех остальных. Короче говоря, мне предстоит спасти корабль в Нейтральной зоне под атакой клингонов! — Тут Софи оживилась, и в глазах заблестел фанатский огонек. — Я погибну. Сто процентов. Победа в том, чтобы показать своего персонажа с лучшей стороны. И так в каждой проверке.

— То есть ты собираешься сказать участникам мероприятия, что заведомо проигрышный сценарий — их рук дело?

Софи кивнула:

— Исследования показывают, что на процесс можно влиять, только когда дашь ему название.

Этим исследованиям и посвящена данная глава.

Как только произошло нападение, мы должны первым делом остановить кровотечение и спасти свою жизнь. Но дальше надо вернуться в прошлое и разобраться, почему преступление вообще случилось и как не допустить его повторения. Иными словами, посмотреть на нож и на человека, который применил его против нас.

Инструменты, которые мы описали в части I, оказывают первую помощь. Это экстренные меры, чтобы стабилизировать ваше состояние. И они могут буквально спасти вам жизнь. Ежедневно завершать цикл

стресс-реакции, приглядывать за монитором, работать в сфере Чего-то Большого — это под силу любому человеку, эти ресурсы живут в каждой из нас. Они будут в вашем распоряжении всю жизнь, куда бы вы ни поехали, в какой бы культуре ни жили.

Но теперь пора поговорить о том, кто нанес нам рану. Нож и враг, вооруженный этим ножом.

Будучи женщиной в индустриальной западной культуре, вы сталкиваетесь с определенными врагами, которые ограничивают ваши возможности снова и снова. Причем они будут врать в лицо, что делают это ради вашего блага и что вы должны быть благодарны за «помощь». А поскольку эти враги начали атаковать нас буквально с самого рождения, мы склонны им верить.

Для наглядности посмотрим на исследования с крысами. Оно того стоит, честное слово.

Ну так вот. Представьте двух крыс. Крыса № 1 — пусть будет Рэйф. Как Рэйф Файнс. Помните старшего консьержа из отеля «Гранд Будапешт»?* Представьте, что такого Рэйфа поместили в коробку с заслонкой между двумя камерами. Пол в этой коробке периодически бьет током ему по лапкам. Не больно, но неприятно. Рэйфа это очень нервирует. Каждый разряд заставляет его бегать и искать выход. К счастью, он замечает, что после удара током открывается заслонка. Через нее можно сбежать, что он и делает! Уровень дофамина подскакивает вдвое, ведь его монитор усвоил, что избежать разряда — достижимая цель! Рэйф преодолел испытание и выучил урок: он может спастись, если будет активно действовать.

У крыски № 2 ситуация совсем другая. Назовем его Колин, в честь Колина Ферта**. А кто нам запретит? Так вот, Колина поместили не в коробку, а в большую бочку с водой. Его ждет «принудительный

* «Отель “Гранд Будапешт”» — кинофильм Уэса Андерсона по мотивам рассказов Стефана Цвейга с Рэйфом Файнсом и Тони Револори в главных ролях. В год выпуска (2014) подавляющим большинством представителей кинопрессы был признан одним из 10 лучших фильмов года, награжден рядом премий.

** Колин Эндрю Ферт (род. 1960) — британский актер театра, кино и телевидения.

заплыв». Название эксперимента уже не предвещает ничего хорошего. Как и большинство крыс, Колин умеет плавать. Помните, как он плавал в «Гордости и предубеждении» и в «Одиноким мужчине»? Но в воде ему некомфортно, и он хочет скорее выбраться на сухую поверхность. Плывет, плывет, а берега не видно. Его охватывает раздражение, потом отчаяние. Болтанка! В конце концов монитор переводит цель из «потенциально достижимых» в «недостижимые». Уровень дофамина падает в два раза. Колин чувствует бессилие. Он пассивно отдается течению и едва дергает лапками, чтобы на минимальных усилиях хоть куда-то доплыть.

А теперь самая грустная часть исследований. Если мы выловим Колина из бочки, высушим и посадим в коробку с заслонкой, он даже не попытается найти выход. Хотя заслонка будет открыта⁷⁵. Бедняге не повезло в бочке, но в коробке у него есть все шансы. Однако его внутренний резерв попыток уже истощен. Его мозг усвоил, что попытки не дают результата. А значит, это пустая трата энергии... Колин потерял способность добиваться цели.

Эта неспособность предпринимать попытки получила название «выученная беспомощность». Она наблюдается и у животных, и у людей, которых регулярно подвергали жестокому обращению и не давали возможности защититься. В дальнейшем они, скорее всего, не будут даже пытаться избежать насилия. Даже когда у них есть реальная возможность. Сразу после фазы разочарования наступает бездна отчаяния. Это не осознанный выбор. Их нервная система перестроилась в результате перенесенной травмы. Они выучили, что они бессильны. Отныне им доступна лишь одна стратегия выживания — пассивность, отказ от попыток спастись и экономия энергии.

Когда читаешь такие исследования, а их сотни, тебя так и подмывает подойти и шепнуть крыске на ушко: «Колин, тут все подстроено! Экспериментаторы специально доводят тебя до ручки, чтобы посмотреть на реакцию».

Именно этим и занялись ученые в следующем исследовании. Они дали участникам задачу и включили фоном утомительный шум. В одной группе его можно было выключить, в другой — нет. И ровно как Колин, испытуемые из «бессильной» группы бросили все попытки решить задачу. Но экспериментаторы не оставили их в бездне отчаяния. Как только участнику сообщали, что «шум был специально включен либо задача в принципе нерешаема, физиологические показатели возвращались в норму»⁷⁶.

Узнавая, что вас подставили, вы тут же расправляете крылья.

Поэтому мы посвятили эту главу *большой подставе*.

В фильме-антиутопии «Голодные игры» главную героиню Китнисс Эвердин принуждают к игре, в которой она должна убивать других подростков. Это жестокий ритуал, созданный тоталитарным правительством, чтобы контролировать нищие провинции.

Перед началом игры наставник говорит ей: «Помни, кто настоящий враг».

Наши главные враги — не мы сами и не другие участники игры.

Враг — *сама игра*, которая старается убедить нас в обратном.

Итак, поехали.

Патриархат (фу)

Да-да, мы в курсе. Слово «патриархат» многим не нравится. Если вы из таких людей, все в порядке. Не обязательно использовать это слово, чтобы распознавать его симптомы. Установки крутятся в наших головах, как заевшая пластинка. Мы настолько к ней привыкли, что уже не замечаем и не помним, как их «внедрили» в нас в далеком детстве.

В день появления ребенка на свет (а то и раньше) родители восклицают: «Это мальчик!» или «Это девочка!». Если бы к детям обоего пола относились одинаково, форма гениталий значила бы не больше, чем цвет глаз. Но вместо этого к ребенку относятся так, словно о нем

заранее все известно: какие игрушки он или она любит, какими навыками будет обладать, в кого будет влюбляться и кем пойдет работать, когда вырастет.

Разница в воспитании мальчиков и девочек постепенно стирается. Все больше отцов приветствуют, когда дочка демонстрирует «традиционно мужественные» черты, такие как независимость и сила... что не мешает им осуждать такие черты в своих женах и подругах. Однако по большому счету наши ожидания от мальчиков и девочек по-прежнему драматично отличаются. Это видно даже по ассортименту в детских магазинах. Полки для мальчиков и для девочек — словно два разных царства. И эта разница отнюдь не нейтральна. Воспитание мальчика помогает ему во взрослом возрасте занимать в обществе высокие позиции, получать власть и ресурсы. Это и есть значение термина «патриархат».

Его проявления многогранны.

Открытая мизогиния. Яркий пример: известный мужчина говорит, что может «лапать женщин между ног» когда захочется, потому что он знаменитость. СМИ подают эту цитату в нейтральном ключе, мол, болтовня между приятелями, ничего особенного. Представьте, если бы он хвастался, как «лапает мужиков за одно место». Или этим бы хвасталась женщина!

Другой случай: молодой человек открывает стрельбу в общественном месте. Несколько убитых, много раненых. Свое преступление объясняет тем, что женщины не хотят с ним спать. По следам трагедии в The New York Times выходит колонка про «инцелов»* с шуточками, не пора ли нам заняться «перераспределением секса». Разумеется, имелся в виду секс для мужчин, то есть перераспределение женщин⁷⁷. Оказывается, убитые женщины могли предотвратить преступление, если бы делали что положено — удовлетворяли сексуальные потребности склонных к насилию мужчин.

* Инцел — от англ. involuntary celibate — «вынужденный целибат».

На момент написания книги в США насчитывалось 15 эпизодов массовой стрельбы, совершенных мужчинами или мальчиками-подростками. Несколько этих убийц указали одной из причин ревность, сексуальную неудовлетворенность или боль от женского отказа⁷⁸. В более чем половине массовых убийств преступники лишают жизни своих друзей, жен, матерей или детей⁷⁹.

Изнасилования и насилие в отношениях. Женщины являются основными жертвами в преступлениях против половой неприкосновенности — для них в три раза выше риск нападения. При этом 95% преступников — мужского пола. Каждая пятая студентка в США переживает изнасилование либо попытку изнасилования за время учебы в колледже⁸⁰. Согласно исследованиям в разных странах, мужчины-насильщики объясняют свой поступок глубоким убеждением, что они могут распоряжаться женским телом независимо от желания хозяйки. Ученые назвали этот феномен «право на секс»⁸¹. На женщин возлагают ответственность за мужские преступления и обвиняют в «провоцировании» своим поведением или одеждой. При этом большинство нападавших избегают наказания. А публичные фигуры позволяют себе защищаться аргументами в стиле «да кто на такую страшную позарится».

Вдобавок к животрепещущей угрозе физического и сексуального насилия женщины ежедневно сталкиваются с хроническими гендерно-специфичными стрессорами. Эти ситуации образуют фоновый шум, как нестихающий гул шоссе в больших городах. Если вы горожанка, он становится настолько привычным, что ухо перестает его различать. Однако шумовое воздействие на организм никуда не девается. Перечислим фоновые факторы стресса.

Восприятие своего тела. Мы подробно поговорим о нем в главе 5, однако сейчас стоит упомянуть, что дисморфия (неприятие своего тела) и расстройства пищевого поведения в основном бьют именно по женщинам. Распространение этих проблем фиксируется уже с начальной школы: половина шестилетних девочек боятся, что они «слишком толстые».

Прибавьте к этому, что расстройства пищевого поведения имеют самый высокий риск смертности из всех психических расстройств. Тревога по поводу своей внешности — это не проблема тщеславия. Речь идет о жизнях девочек и женщин.

Возможность высказаться. Эта проблема также наблюдается с начальной школы. Мальчики в восемь раз чаще отвечают и выкрикивают с места⁸². Во взрослых коллективах, где мужчины составляют большинство, женщины говорят в среднем на треть меньше. И только если большинство присутствующих на встрече — женщины, распределение времени будет примерно поровну⁸³. Во время первого срока президентства Барака Обамы сотрудницам его администрации пришлось выработать целую стратегию «усиления», чтобы их стали слушать. Когда одна из женщин выступала с предложением, другая тут же повторяла его и упоминала имя первой. Даже президент Обама, публично поддерживавший феминизм, не мог выровнять гендерный баланс среди своего персонала.

Когда ученые исследуют крыс, такие мелкие, но постоянные проблемы называются «хроническими стрессорами умеренной интенсивности». У крысок могут отбирать еду и воду на различные, но неопасные периоды времени. Им наклоняют клетки под углом 45 градусов на несколько часов, поливают лежанки водой, ставят мигающие лампы. Дискомфорт накапливается день за днем, одно за другим — их подтачивает слабо выраженная беспомощность⁸⁴. Выражаясь по-простому, ученые создают крысам ощущение «навалилось всяких проблем».

Именно это чувствует женщина в XXI веке: бесконечные тревоги, которым нет конца-края. Мы словно бредем по мелководью против течения — слабый, но постоянный поток стрессоров, которые вне нашей зоны контроля. Каждый стрессор по отдельности — досадная мелочь... Но они имеют свойство накапливаться.

Мы не хотим сказать, что у мальчиков и мужчин жизнь легкая и беспроблемная. Они тоже борются с препятствиями. Над ними довлеет маскулинный стандарт, который с удовольствием эксплуатируют

компании. И постоянно повышают планку: стальной пресс а-ля «стиральная доска», железная эрекция по щелчку пальцев и т. д. В терактах гибнут люди обоих полов, как правило, включая самого преступника, а у мужчин выше риск насильственной смерти и самоубийств. Мизогиния — не единственная трагедия нашего общества.

Но это тема для другой книги. А сейчас нас интересует социальное устройство, при котором женщина чаще, чем мужчина, по возвращении домой обнаруживает «залитую водой лежанку» и «пол, уходящий из-под ног».

Быть женщиной — значит испытывать хронический слабо выраженный стресс, но в жизни все несколько сложнее. Во-первых, весьма вероятно, что женщины и мужчины имеют разный физиологический ответ на стресс. Когда слабым хроническим стрессом обрабатывают крыс-самцов, время их активности в принудительном заплыве падает вдвое сразу же, а затем еще раз — через шесть недель. У самок, напротив, 50-процентное падение активности наблюдается через три недели... и с тех пор не меняется. То есть самки сопротивляются стрессу лучше, чем самцы. В трудные периоды они больше выкладываются, и выученная беспомощность ломает их мозг вдвое дольше. Судя по всему, самки крыс тоже живут под девизом *«Она продолжила»*.

Во-вторых, один из стрессоров, которые нас добивают, — это со всех сторон слышать, что женский стресс ничем особенно не отличается от мужского. Одна из граней современного патриархата (фу, что за словечко) — заявление, что он больше не существует.

Газлайтинг

Помните фильм «Газовый свет» с Ингрид Бергман, снятый в 1944 году? История разворачивается в период, когда дома освещались газовыми лампами. Муж героини слегка гасит светильники, однако уверяет, что они светят как обычно. Он подкладывает ей в сумку часы и утверждает, что она своровала их. Он шарит на чердаке в поисках украшений ее покойной

тетки и говорит жене, что шаги наверху ей слышались. А когда она начинает нервничать, запрещает ей общаться с посторонними — ведь она явно не в себе.

Изолированная от других людей и запертая в ловушку, героиня верит ему.

В конце фильма за нее вступается красавчик-полицейский. Он посещает дом и говорит ей: «Свет действительно меркнет. Вы не сходите с ума».

Эта история откликнулась в сердцах стольких поколений женщин, что в психологию вошел термин «газлайтинг». Им обозначают явление, когда дискриминируемому меньшинству внушают, будто дискриминация — всего лишь плод их воображения.

Когда вам говорят, что нет никакого сексизма, — это газлайтинг.

Когда вы начинаете сомневаться: может, и правда вы слишком остро реагируете и делаете из мухи слона, может, вам не стоит доверять своим ощущениям, хотя они однозначно указывают на дискомфорт... Так ощущается газлайтинг. Вас раскачивают сомнения, страхи, гнев, чувство предательства, одиночество, паника и путаница в мыслях. Ситуация вызывает тревогу, но невозможно объяснить почему. Вы переживаете, что где-то ошиблись, а потом чувствуете стыд за то, что не в состоянии четко объяснить, что не так.

Обратиться за поддержкой к подруге тоже непросто. Если вы не умеете распознавать газлайтинг, сомнения не дадут вам открыть рот. Суть этой психологической манипуляции — заставить вас разувериться в собственном рассудке. Так что успокойтесь. Это не ошибка и не ваша глупость. Эти люди просто *газлайтят* вас.

Эксперты из телевизора радостно сообщают, что со всяческими дискриминациями у нас покончено (*не все мужчины такие; не все белые такие*). Так что, если вам платят меньше, чем коллеге-мужчине, это потому, что вы не заслужили. Или даже хуже — мы тряпки, не умеющие просить прибавки к зарплате. Мужчины вот просят и получают. Почему бы нам не брать пример? А если вы попросили и не получили, значит, надо было просить по-другому. Журналы и подавно вещают, что, если

пить десять овощных смузи в день, будешь чувствовать себя на пятерочку, выглядеть как топ-модель, а дети сразу начнут говорить «спасибо» и «пожалуйста». И начальник тут же предложит повышение. Ну а если ничего этого не произошло — признайтесь, вы схаливали и выпили мало смузи. Систематические предубеждения против женщин ни при чем!

Женщинам последовательно внушают: что бы ни случилось, *вина лежит на вас*. Быть не может, чтобы весь мир был устроен несправедливо и неразумно. Это у вас завышенные, неразумные ожидания. Мало старались. Неправильно себя вели. Это просто не ваше, ну куда вам в эту сферу!

И в конце концов начинаешь им верить.

Газлайтинг формирует неустойчивое, тревожное ощущение ловушки, в которую ты сама себя загнала. От этого еще сильнее захлестывают злость, печаль и беспомощность.

Иногда люди газлайтят вас специально⁸⁵. Они из породы хулиганов, которые хватают вас за руку, бьют ею и причитают: «Перестань! Что ты с собой делаешь!»

Но не все такие злонамеренные. У многих развилось то, что можно назвать «слепота к патриархату». Мы выделим две причины такой слепоты: уже известный нам синдром донора и «эффект встречного ветра».

Патриархальная слепота № 1: синдром донора

Глубоко в основе синдрома донора лежит негласная установка, что женщины должны посвятить всю свою энергию до капли и каждый момент жизни заботе о других людях. Забота о себе самой даже не обсуждается. Пускать свои ресурсы на собственное благополучие — жалкий эгоизм.

На синдром донора, как на елочку, навешиваются разнообразные обязанности, вместе составляющие так называемую «вторую смену» — дополнительное время, которое женщина тратит на детей и дом. Это явление постепенно уменьшается, но все еще достаточно ощутимо влияет

на неравенство. В мировом масштабе цифры составляют 40 часов в неделю у женщин против 1,5 часа у мужчин⁸⁶. Даже в таких прогрессивных странах, как США, Британия и Канада, разрыв в неоплачиваемом домашнем труде достигает 50%⁸⁷. Например, в 2016 году насчитали, что англичанки тратят на «вторую смену» 26 часов в неделю, а англичане — лишь 16⁸⁸.

Кроме того, синдром донора дает почву для сексуального насилия, поскольку поддерживает идею, что женские тела предназначены для удовлетворения мужчин. Если женщина кому-то понравилась или выглядит беззащитной, мужчины имеют право брать что могут. Такая социальная динамика закреплена не только в культуре, но и в законодательстве. Целую тысячу лет жительницы Англии, выходя замуж, лишались своей воли и всего имущества в пользу мужчины. Лишь недавно женщины получили право оставлять за собой имущество (1882 г.), свое имя (1924 г.) и право не быть изнасилованной в браке (1991 г.)⁸⁹.

Синдром донора настолько глубоко въелся в общество, что мы не верим в дисбаланс власти между полами, пока не столкнемся с беспощадной статистикой. Хочется махнуть рукой и смириться с привычным неравенством. Но широкомасштабные объективные исследования, включая историческую перспективу, заставляют взглянуть правде в глаза. Доноры не владеют и не распоряжаются ничем, даже собственными телами. Поэтому, слыша, что очередную женщину кто-то домогался или изнасиловал, мы скорее посочувствуем сломанной карьере мужчины, чем сломанной жизни женщины, которая решилась публично защититься. Истицу засыпают угрозами смерти, а обвиняемому дают теплое местечко в Верховном суде (привет Бретту Кавано*).

В общем, легко игнорировать звоночки.

Что же делать? Как нам открыть глаза и помочь прозреть окружающим женщинам?

* Бретт Майкл Кавано — судья Верховного суда США. В ходе его назначения на должность профессор психологии Кристин Форд обвинила Кавано в сексуальных домогательствах и попытке изнасилования. Позднее еще две женщины сообщили о домогательствах со стороны Кавано.

Когда мы читаем лекции в колледже и рассказываем про Доноров и Индивидуумов, первая реакция почти всегда такова: «Надо вырастить всех людей Индивидуумами!»

Давайте представим на минутку, как изменился бы мир, если бы все живущие в нем имели качества Индивидуума — соревновательность, уверенность в своих правах, стремление захватить ресурсы.

Одна студентка с факультета философии выпалила: «Человеческая жизнь будет одинокой, бедной, грязной, жестокой и недолгой», а затем процитировала Томаса Гоббса*, который считал, что «естественное состояние общества» — это «война всех против всех». Ведь «человек, чье удовольствие заключается в конкуренции с другими», обречен на «вечную борьбу за свои честь и достоинство».

Если мы воспитаем всех Индивидуумами, начнется бесконечная война, а может, появится тоталитарное государство, если следовать Гоббсу. Красота! А как вам тот факт, что многие студентки автоматически полагают, что Индивидуум — это конфигурация по умолчанию, а Донор — так, запасная? Ведь это тоже проявление синдрома донора. Та самая патриархальная слепота!

А что, если... что, если вырастить всех похожими на Доноров? Что, если бы мы внушали *всем* людям, независимо от пола, что их моральный долг — быть внимательными и щедрыми по отношению к окружающим? Что, если бы никто не чувствовал за собой права брать что пожелает, но каждый стремился бы помочь где только возможно?

Никто не сидел бы перед телевизором, пока другой хлопочет на кухне, если только оба не договорились заранее, что сейчас такое разделение оптимально лично для них. Никакой закон не позволил бы распоряжаться телом другого человека, потому что такое право никому было бы не нужно. Никому не пришлось бы проходить через ад сомнений, предательства, печали и гнева, порожденных газлайтингом. А когда

* Томас Гоббс (1588–1679) — английский философ-материалист, один из основателей теории общественного договора и теории государственного суверенитета. Известен идеями, получившими распространение в таких дисциплинах, как этика, теология, физика, геометрия и история.

кто-то под тяжестью стресса падал бы в бездну отчаяния, другие Доноры окружили бы его заботой и сочувствием без осуждения. Избавление от патриархата (ох...) сделало бы жизнь Доноров безопаснее.

Синдром донора глубоко поразил наше общество, и искоренить его можно лишь упорной, долгой практикой. Эмили много лет проработала в сфере предотвращения изнасилований, однако до сих пор изредка сталкивается с приступами синдрома донора — внезапными мыслями типа «Почему она зашла к нему в комнату?» или «Почему она не ушла?». Наша цель — не в том, чтобы выкорчевать эти мысли полностью, а в том, чтобы замечать их все раньше и раньше. Потому что с ними легче бороться «на подлете». Чтобы распознать, когда синдром донора заслоняет от нее патриархальную реальность, Эмили задает себе такие вопросы: «Как бы я реагировала, если бы на месте женщины был мужчина (и наоборот)?»

Или такие экспресс-тесты: «Не предполагаю ли я, что эта женщина обязана быть милой, довольной, спокойной и заботливой?» и «Не считаю ли я, что у этого мужчины есть моральное право и обязательство быть пробивным, воинственным и брать все что захочется, невзирая на последствия для окружающих?».

Синдром донора делает нас невосприимчивыми к симптомам патриархата (черт его возьми!), потому что отключает нашу способность замечать гендерно окрашенное неравенство и дисбаланс власти. Мы перестаем видеть, что это несправедливо.

Но это не единственная причина нашей слепоты.

Патриархальная слепота № 2: эффект встречного ветра

Колеса на велосипеде по окрестностям, Эмили заметила одну вещь. Ее дорога была в целом ровной, но возвращаться домой было легче, чем выезжать.

Разве возможно, чтобы одна и та же дорога требовала разных усилий при движении на север и на юг?

Оказалось, что у дороги был уклон. Совсем небольшой, меньше одного градуса, и внешне она выглядела совершенно плоской. Но, будь она идеально ровной, напряжение Эмили в обе стороны было бы одинаковым. Или уж легче на выезде, тяжелее по возвращении, после 30-километрового маршрута. Но крутить педали по направлению к дому было значительно *проще*. Но самое главное, из-за того, что мозг воспринимал дорогу ровной, легкое движение с горки казалось нормой, а обратное — отклонением от нормы (поскольку было тяжелее, чем она ожидала).

Это когнитивное искажение называется «эффект встречного ветра». Людям свойственно замечать, когда ветер дует в лицо, но попутный ветер, облегчающий путешествие, воспринимается как должное. Этот эффект проявляется в самых разных ситуациях и выборах людей. Так, согласно исследованиям, американцы склонны считать, будто коллегия выборщиков и система финансирования избирательных кампаний дают несправедливые преимущества той партии, против которой они настроены, — даже когда доказательства говорят об обратном. Спортивным болельщикам свойственно считать, что их команда поставлена в невыигрышные условия по сравнению с конкурентами. Вспоминая детство, люди говорят, что родители относились к ним хуже, чем к братьям и сестрам, а у тех — аналогичные воспоминания⁹⁰. Большинство из нас игнорирует собственные преимущества, но отлично помнит трудности, с которыми пришлось столкнуться. Ведь преодоление препятствий требует больше усилий и ярче запоминается, чем легкая часть пути.

Если ваше восприятие искажено данным эффектом, это не значит, что вы злонамеренно хотите кому-то навредить. Вредительство — требовать себе преференций по сравнению с другими людьми и утверждать, что это справедливость. Но в основном люди отрицают женскую дискриминацию из-за эффекта встречного ветра. Как-то Национальное общественное радио выпустило сюжет о том, что мужчины-доктора в два раза реже называют коллег женского пола «доктор такая-то», опуская их профессиональный статус по сравнению с собой⁹¹. Эта новость вызвала жаркие

дебаты на «Фейсбуке». Женщины писали возмущенные комментарии: «Прямо новость дня! Да каждой женщине это известно!», а мужчины обижались, что в сюжете не осветили и их сложности — ведь таковых немало⁹². Но они не обязательно шовинисты. Многие из этих ребят просто не в курсе, как работает наше восприятие.

Белые люди также постоянно транслируют свои заблуждения, вызванные эффектом встречного ветра. Мои глаза говорят мне, что дорога плоская. С чего бы цветным людям было труднее ехать? Должно быть, дело в том, что они хуже подготовлены, или ленивы, или просто с жиру бесятся. Причина не может заключаться в дороге. Далеко не все белые сознательно дискриминируют цветных — многие просто пали жертвой когнитивного искажения.

Выходцы из состоятельных семей недооценивают препятствия, стоящие на пути людей с низким доходом. Граждане страны не видят трудностей, с которыми сталкиваются мигранты. Здоровые люди игнорируют проблемы тех, у кого есть инвалидность. Члены любой доминирующей группы в социуме поверить не могут, что для остальных групп дорога идет в гору. Они убеждены, что все дело в недостаточных способностях или старании. И, чтобы опровергнуть это предубеждение, достаточно свериться с фактами.

В самый разгар семейных проблем Джулию пригласили работать в старшую школу по соседству. Предложение было заманчивым. Хорошая администрация, высокая зарплата, гибкий график и уважаемая должность. Вдобавок ей поручили руководить школьным театром — о таком она могла лишь мечтать.

Амелия попросила написать ей, как идут дела на новом месте. Джулия ответила: «Обожаю эту школу! Работаю с утра до ночи, все как в сказке, мозг взрывается, в животе бабочки. Как же мне повезло! Ты представляешь? Я первая женщина, которую назначили управлять театром в этой школе! Как такое вообще возможно?!»

Это была первая руководящая должность Джулии в театральной секции. В колледже ей доводилось писать пьесы, она имела базовую театральную подготовку, но стоять во главе школьного театра было совершенно новым этапом!

Приходилось принимать много решений, брать на себя много ответственности и пахать, пахать... Вскоре она уже тонула в том объеме работы, который на нее свалился. Времени хронически не хватало. На репетициях она стала срываться на учеников.

Однажды ей понадобилось что-то обсудить с руководителем оркестра, который обеспечивал музыкальное сопровождение на спектаклях. Он заметил, что она взвалила на себя больше, чем ее предшественник на этом посту.

— Зачем тебе такая нагрузка? — спросил он. — Пусть этим занимаются другие люди: постановщик, ассистент, техник. В твои обязанности это не входит.

— Но они попросили, чтобы я помогла.

— Вот как! Бедные птенчики впервые ставят пьесу? Пусть сами разберутся.

Сердце Джулии сжалось. Она и впрямь воспринимала их, как цыплят, которые и шагу не сделают без мамы-курочки.

— А как мне им отказать?

— Скажи как есть. Делайте сами, и все.

Ну ла-а-адно...

Джулия осознала, что «опекающий подход» завел ее в тупик. Ощущая себя мамочкой-наседкой для всего коллектива, она стремилась удовлетворять не только нужды сотрудников, но и пожелания, и всякие причуды. И вообще ставила их комфорт превыше всего — и своих собственных обязанностей, и своего здоровья.

Ей стало интересно, как бы выглядел стиль управления «папочки-петушка»?

Джулия решила создать его своими руками. Когда люди пытались переложить на нее ответственность, она отвечала, что

они отлично справятся сами, либо указывала, к кому обратиться за помощью. Через пару недель руководитель оркестра подтвердил, что она стала больше напоминать прошлого режиссера.

Однако до идеала было далеко. Ученики жаловались, что она не помогает им. Сотрудники говорили, что она скидывает с себя управление.

— Я ничего не скидываю. Я делаю то же самое, что делал прошлый режиссер и что делает режиссер школы в соседнем районе. Ученики должны брать инициативу в свои руки.

— А им трудно без вашей поддержки!

Почему же ученики воспринимали Джулию иначе, чем ее предшественника?

— Синдром донора, — предположила Амелия. — У людей разные ожидания от женщин и от мужчин, даже если никто не скажет это вслух.

— И что мне делать?

— Продолжай в том же духе. Покажи всем, какая ты классная специалистка, и в конце концов они привыкнут, что ты отдельная личность, режиссер, и у тебя есть свой взгляд на вещи. Твоя компетентность будет для них важнее, чем их прежние ожидания.

И у Джулии все получилось. Гендерные стереотипы постепенно уступили место конструктивной работе.

Однако здесь ее ждали новые сложности.

Проверка на справедливость «Высокое дерево»

Социальные привилегии и дискриминацию, задающие русло нашей жизни, можно представить в виде простого природного образа — дерева. Растущее в чистом поле, оно устремляется ввысь к солнцу и вырастает высоким. Дерево, растущее на склоне обрыва, тоже стремится к солнцу, поэтому вырастает под углом к корневой системе. Чем круче склон, тем

сильнее изогнут ствол. И если мы перенесем дерево на ровную почву, оно будет выглядеть совершенно иначе по сравнению с тем, которое росло тут всегда. Мы можем угадать обстоятельства, в которых выросло дерево, глядя на его форму.

Белые мужчины вырастают на ровном открытом поле. Белые женщины вырастают на холмистой местности, изрезанной оврагами, потому что поле — не для них. Цветным женщинам отведены уступы скал над океаном, под штормовыми волнами и солеными ветрами. Никому не дано выбирать ландшафт, на котором мы растем. Если вас родили на отвесной скале среди бушующего моря, у вас нет выбора. Цепляясь корнями или падай в море. Если пересадить вас с оврага или со скалы на ровную землю, то деревья, росшие там всегда, могут удивиться — почему вы такая странная, почему вам так сложно адаптироваться к обществу, доверять окружающим и даже собственному телу. Почему это дерево такое кривое и сучковатое?

Да потому, что этого требовали условия, в которых оно выросло. Это дерево боролось с ураганами, гравитацией, эрозией и, несмотря ни на что, выросло крепким и зеленым. Конечно, оно будет странно выглядеть на равнине. Побитое штормами, высушенное ветрами, оно может оскорбить наши эстетические чувства. Разве так выглядит нормальное дерево? Но для своей родной местности оно выглядит органично. А высокое стройное дерево с равнины и дня бы не выдержало на скалистом склоне⁹³.

Простой вопрос: сколько белых родителей учат детей держать руки на виду и быть супервежливыми, если их остановит полицейский? Для афроамериканских семей это норма жизни. Чернокожие родители растят детей иначе, потому что этого требует социальный ландшафт. Полиция гораздо подозрительнее и враждебнее относится к чернокожим. Одно неверное движение — и рискуешь получить пулю в лоб. Но для белых эти страхи выглядят смешно и нелепо. Мы не видим океана, и когда чернокожие говорят: «Нам приходится так себя вести, чтобы не упасть с обрыва», нам это непонятно. Если не видишь чего-то сама, первая реакция — отмахнуться. Но посмотрите на форму этих деревьев. Такое

угловатое, пригнутое к земле дерево вырастает лишь на крутых склонах. Люди, которые дрожат при виде полиции, выросли в мире, где полицейский означает угрозу⁹⁴.

Дорога может выглядеть ровной, потому что человеческий глаз просто не фиксирует наклон дорожного полотна. Вы не видите океана, который бьется о скалы под корнями другого дерева, — но о его существовании вам расскажет форма ствола. Не удивляйтесь, что некоторым деревьям трудно расти на открытом поле. Лучше подумаем, как сделать поле подходящим для всех.

ИСТОЩЕНИЕ СОЧУВСТВИЯ

Патриархат (из песни слов не выкинешь) не только влияет на нас непосредственно, но и причиняет косвенный вред, когда мы заботимся об окружающих. Замечая чужой стресс, можно недооценить его вред, посчитать реакции человека «нерациональными» и проигнорировать звоночки. Доноры могут годами следить за потребностями других людей, успокаивать чужие страдания, упуская из виду собственный стресс, активированный в организме. В результате один за другим накапливаются незавершенные циклы стресс-реакции. Такое накопление приводит к истощению способности сострадать. Это первейшая причина выгорания среди Доноров, особенно тех, кто работает в «помогающих» профессиях (многие из которых являются преимущественно женскими — преподавание, социальная защита, здравоохранение и т. д.). Пройдемся по основным признакам истощения сочувствия⁹⁵.

Человек не доверяет своим эмоциям — симулирует душевную теплоту, потому что знает, что должен ее чувствовать, но не чувствует.

ГЛАВА 4. ПОДСТАВА

Человек обесценивает умеренное страдание и сравнивает его с экстремальным: «Кончай ныть. Это же не рабство / геноцид / изнасилование ребенка / ядерная война».

Человек чувствует себя слабым, беспомощным, будущее пугает, однако парадоксальным образом он чувствует личную ответственность за то, чтобы стараться еще больше.

Человек застревает в разрушительной рабочей или личной ситуации из-за ложного чувства своей грандиозности: «Без меня никто не справится».

Согласно последним правозащитным тенденциям, принято говорить не «жертва», а «пережившая травму/насилие».

А как назвать людей, которые проходят путь исцеления вместе с ними, любят и оказывают поддержку? Для них есть термин «со-пережившие насилие/травму». Им тоже нужны поддержка и забота. Если они не организуют себе безопасное ресурсное пространство для восстановления, то «выгорят» и в конце концов прекратят работать совсем. Мы хотим изменить мир — значит, нам нужны живые примеры того, как получать помощь.

К счастью, в последней главе этой книги мы опишем необходимые навыки, помогающие преодолеть истощение сочувствия и не допускать его в дальнейшем. Они включают социальные связи, отдых и налаживание контактов с вашим внутренним критиком⁹⁶.

Ах, если бы общество перестало говорить, что мы ненормальные и больные! Но мы можем перестать так думать, не дожидаясь глобальных изменений, уже сейчас. Этому и посвящена вторая половина нашей книги.

Первый шаг — осознать, что нас подставили. Игра устроена несправедливо: правила позволяют не только дискриминировать одних людей перед другими, но и ослеплять нас по отношению к этой дискриминации.

Следующие шаги — применить первые три главы из этой книги:

- 1) завершить цикл, чтобы справиться с самим стрессом;
- 2) применить плановое решение проблем и позитивную переоценку, чтобы ваш монитор был доволен;
- 3) посвятить время и силы своему Чему-то Большему, чтобы вылечить синдром донора.

1. Завершение цикла: выйти из патриархального оцепенения

Как писала Глория Стайнем*, «правда освободит вас, но сначала она приведет вас в ярость». Когда вы видите, что правила игры созданы вам во вред, невозможно остаться равнодушной. По мере того как на глаза будут попадаться проявления дискриминации, а также вранье о том, что ее не существует, вас будут охватывать разнообразные эмоции. Они будут не особо приятными, и в особенно возмутительные моменты возникнет соблазн вовсе выйти из игры. Иными словами, вас ждет выгорание. Так что не будем игнорировать ваши чувства.

Сначала вы ощущаете гнев. Многие женщины десятками лет копят незавершенные циклы стресс-реакции, потому что синдром донора велит нам быть милыми и всем довольными, чтобы не расстраивать окружающих своим негативом. Двигайтесь, пойте, кричите, пишите. Нарубите дров, в конце концов. Устройте организму прочистку от стресса. Завершите цикл!

Следующим вас охватит горе. Мы оплакиваем потерю жизни, которую могли бы прожить. Хороним личность, которой так и не стали, потому что наше общество не считает женщин такими же полноценными людьми, как мужчины. А мужчин не учит быть внимательными

* Глория Мари Стайнем (род. 1934) — американская феминистка, журналистка, социальная и политическая активистка, национально признанный лидер и представительница феминистического движения конца 1960-х и начала 1970-х гг.

к потребностям окружающих. Все так запутано! Этот самый лживый и несправедливый мир сформировал нынешнюю вас, но разве ваша личность не прекрасна? По крайней мере, ее большая часть. Никто не говорит про идеал, его не существует. Но все же это *потрясающе*.

Что делать с горем? Двигайтесь по этому туннелю. Дайте место эмоциям, чтобы они свободно протекли сквозь вас и в конце концов исчезли. Каждый раз с вами будет та часть — ваша лучшая часть, которая вас восхищает, даже если вы пока с ней незнакомы. Эта часть — ваш свет в конце туннеля.

Потом наступает отчаяние. Оно обессиливает и лишает надежды. Это сигнал, что наш монитор сдался и перевел цель в режим «недостижимой».

Но наука может подсказать пару средств от отчаяния.

2. Перепрограммирование выученной беспомощности: пойти и сделать

В небольших краткосрочных экспериментальных условиях человеку становилось легче от простой новости, что непреодолимый дискомфорт подстроен заранее. Узнав, что наша выученная беспомощность формировалась извне годами, мы можем переучить свою нервную систему на здоровые реакции.

Как?

Пойдите и что-то сделайте. Буквально что угодно. Патриархат (фу, опять он) устроен так, чтобы каждая женщина чувствовала себя, как те крыски в коробке с заслонками: в цепочке бесконечных разочарований, пока не опустит руки. Но эксперименты показали, что от выученной беспомощности можно отучиться!

Вот что ученые проделали с собаками. После того как животным создали выученную беспомощность и они перестали двигаться, их вручную перетаскивали через открытую заслонку на безопасную сторону коробки. Одного раза, конечно, не хватило. Но после многократных

перетаскиваний собака привыкала, что движение связано с улучшением ситуации. Она заново научилась ассоциировать усилия с позитивным результатом.

Люди могут перепрограммировать себя обратно, используя такую же технику. В главе 1 мы узнали, что для проработки стресса не обязательно разбираться со стрессором. Беспомощность устроена так же. Когда вы чувствуете, будто застряли в ловушке и бездействии, освободите себя от *чего угодно*. Разберитесь с чем-то физическим, и ваше тело вспомнит, что усилия приносят результат.

Например, многие чувствуют апатию после очередного выпуска тревожных международных новостей. Не отвлекайте себя на пассивный просмотр чего-то другого. Не заглушайте чувства. Встаньте и что-нибудь сделайте. Уберитесь во дворе, покопайтесь в саду — позаботьтесь о собственном кусочке мира. Занесите подруге полезной еды. Погуляйте с собакой. Выйдите на митинг против дискриминации. Сходите в городскую администрацию и поучаствуйте в улучшении жизни своего города. Это уже хорошо. Это усилия, направленные на позитивный результат. Вы не бессильны. И пусть вас не заботит, что придется пошевелить чиновников. Их комфорт — не ваша забота (конечно, если вы сами не чиновница, — но даже в этом случае не забывайте разбираться со стрессом, а не только со стрессором). Ваша задача — заботиться о *своем* комфорте, чтобы чувствовать себя у руля и выполнять свои семейные и общественные дела. Как гласит пословица, «никому не под силу сделать все, но каждому под силу сделать что-то». А «что-то» — это любое усилие. Главное — не бездействовать.

В периоды бессилия и истощения вам, скорее всего, много раз говорили: причина в том, что вы слишком остро реагируете, смотрите на ситуацию «нерационально», что нужно просто поменять «настрой», взять себя в руки и прочие вариации на тему *«сама виновата»*.

Это не так. Эти люди газлайтят вас. Правда в том, что вы «научились бессилию» из многократного опыта, когда *усилия не давали результата*.

Чтобы выйти из этой колеи, необходимо пойти и сделать. Не в уме, а физически. Прогуляться, покричать в подушку или, по словам Кэрри Фишер*, «взять разбитое сердце и переплавить в искусство». Оберните вспять действие беспомощности. Создайте ситуацию, в которой *вы можете действовать*.

В мультфильме «В поисках Немо» мы знакомимся с голубой рифовой рыбкой Дори, у которой проблемы с кратковременной памятью. Озвученная голосом знаменитой ведущей Эллен Дедженерес**, Дори советует своим друзьям «просто продолжать плыть», когда наваливаются неприятности. У нее есть целая песенка об этом. А в следующем мультфильме «В поисках Дори» мы узнаем (спойлер!), что этому ее научили родители, чтобы помочь ей справляться с провалами в памяти. Продолжай двигаться — и ситуация улучшится. Плыви — и выплывешь, куда тебе нужно. Даже когда ваш мозг хочет сдаться, поскольку не видно земли, все равно шевелите плавниками. Не потому, что вы уверены в направлении движения, а чтобы доказать самой себе, что все еще можете плыть.

3. Боритесь

Итак, вы завершаете цикл. Делаете *физические движения*, чтобы чего-нибудь достичь и напомнить мозгу, что вы не бессильны.

Шаг третий: бейте патриархат. Шаг за шагом.

А для этого исцеляйте себя от синдрома донора через взаимодействие со своим Большим и через создание смысла своей жизни.

* Кэрри Фрэнсис Фишер (1956–2016) — американская актриса, сценаристка и прозаик. Известность получила благодаря исполнению роли принцессы Леи Органы в киносериале «Звездные войны».

** Эллен Ли Дедженерес (род. 1958) — американская актриса, комедиантка и телеведущая, обладательница 11 премий «Эмми» за «Шоу Эллен Дедженерес». В 2003 г. за озвучивание роли рыбки Дори получила несколько наград.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК
ДЛЯ БОРЬБЫ С ПАТРИАРХАТОМ

Мое Что-то Большее: _____

Что-то, относящееся к моему Чему-то Большему и одновременно
помогающее бороться с патриархатом: _____

Результат моей борьбы будет виден, когда (быстро, гарантированно,
осязаемо, позитивно, конкретно, лично затрагивающее меня): ____

Примечание: не ставьте себе цель «победить патриархат». Мы с вами не увидим конец неравенства — ни гендерного, ни расового, ни прочих. Но вы сможете наблюдать прогресс по примеру того, как выравнивалась структура социума в XX веке. А вашу цель нужно формулировать, как мы помним, краткосрочно, достижимо, позитивно, осязаемо, конкретно и так, чтобы она имела эмоциональный смысл лично для вас. Например: «Покупать всем подругам подарки на дни рождения в магазинах, которыми владеют женщины». Или: «На каждой встрече в первую очередь приглашать высказаться женщин». Или: «Каждый день давать моим мальчикам небольшой урок о том, как быть Донором». А можно просто: «Бей каждый день!» Настройте напоминание в календаре. Ну как, дали сегодня сдачи патриархату?

Софи практиковалась перед выступлением, объясняя Эмили свою «безвыигрышную» игру.

— Никому бы не понадобилась эта лекция, если бы они провели в моей шкуре хотя бы час. У меня, например, могут спросить, настоящие ли волосы. Доктор говорит, что не может измерить мне пульс, видите ли, я слишком толстая. Когда я иду по тротуару, подростки из машины могут швырнуть в меня мусор...

— И как ты еще не подалась в террористки! — воскликнула Эмили. — Героическая выдержка!

— А что делать, — вздохнула Софи. — Дискриминация за расу, за пол, за размеры тела, в глобальных и в бытовых проявлениях. Социальная система жестока, и ее не одолеть. Кобаяси Мару в чистом виде. Никому не уйти живым. Но я побеждаю каждый раз, потому что доказываю силу характера. Смотри, как меня закалила борьба. Как закалила мой ум. Не говоря уже о теле! — Она изящно провела рукой сверху вниз.

Эмили закивала:

— Ты — новейший модный тренд!

Что она имела в виду, мы расскажем в следующей главе.

Осознавать масштаб мошенничества в этой игре болезненно и страшно. Он ошарашивает и заставляет сжимать кулаки. Неудивительно, что люди ненавидят слово «патриархат». Оно обнажает реальность и указывает источник боли, такой древний и глубокий, что мы привыкли игнорировать его или пожимать плечами, мол, так заведено. Большинство книг о популярной психологии стараются поднять людям настроение, придать сил и вернуть ощущение контроля над своей жизнью. Вопрос патриархата они обходят стороной, ведь признание масштабных социальных сил, влияющих на нас, не особо внушает оптимизм.

Попробуйте отнестись к социальной иерархии как к климату. Вы тут живете, и никуда не скроешься. На погоду можно влиять в крохотной степени. И, если не учитывать ее в своих планах, все пойдет наперекосяк.

Когда сажать семена, а когда собирать урожай? Климат диктует правила, и, если не признавать его влияние, вы не заметите, что он начал меняться. Солнце изжарит мир заживо, но будет уже слишком поздно.

Однако нас ждет следующий враг. Вы сталкиваетесь с ним каждый божий день. Он притворяется другом, но на самом деле пытается медленно свести вас в могилу.

Ему посвящена следующая глава.

Краткое содержание

- Игра нечестная, и вам заранее уготован проигрыш. Женщины и девочки — особенно цветные — систематически исключаются из правительства и других систем власти в обществе. Это называется неприятным словом «патриархат».
- Патриархат внушает, что его не существует. Негласные патриархальные установки гласят: в возникших проблемах виноваты мы сами — плохо стараемся. Этот феномен называется газлайтинг.
- Синдром донора — заразная идея, что на вас лежит моральный долг посвящать окружающим всю себя до последней капли, и не важно, какой ценой. Патриархат создает идеальные условия для синдрома донора, как сырой подвал — для плесени.
- Наш ответ патриархату? Борьба! (См. рабочий листок.)

Глава 5

Бикини-индустрия

Джулия активно прорабатывала свой стресс. Ее самочувствие было неидеальным, но в целом она держалась. Пока не случилось ЧП.

Уже несколько дней побаливал живот. А может, несколько недель? Она не придавала ему значения. Отражение в зеркале ее радовало — ну и ладно. Однако игнорирование обошлось Джулии дорого. Однажды, прямо после переезда в новый дом, она проснулась посреди ночи с дикими спазмами.

Оставшееся до утра время Джулия лежала ничком то в кровати, то на полу в ванной или сидела скорчившись на непривычном новом унитазе. Ее бросало то в жар, то в холод. Кишечник сворачивался в трубочку. Наконец она погуглила свои симптомы — интернет советовал «срочно к врачу».

Через три часа она сидела на приеме. Ей щупали живот, из кишечника продолжало подтекать, но ей было слишком плохо, чтобы стесняться. Ей стало неловко, лишь когда врачи стали перечислять возможные причины приступа: плохое питание, сидячий образ жизни, болезнь Крона, недавние полостные операции, опиоидные лекарства... нет, нет, нет, нет, нет. А как насчет высокого уровня

стресса и изменения образа жизни? Внезапно Джулия задрожала, покраснела, и ее накрыла волна слез. Конечно! Новая работа, переживания по поводу мужа... Но разве не у всех такое бывает? Разве могут обычные проблемы вызвать такой приступ?

После неприятных обследований ей поставили диагноз — он включал слово «закупорка». К счастью, очаг был всего один, требовалась простая процедура с помощью инструмента «ложка». А дальнейшее лечение предполагало «стимуляцию кишечной функции».

Теперь настало время смущаться. Делиться «туалетными» проблемами с чужими людьми — это одна беда. Но чувствовать, что ты дала слабинку, что твое тело оказалось второсортным и не смогло выдержать «средненький» стресс, было еще унижительнее.

— Нет, это не гипертрофированная реакция, — заверила Амелия, когда они общались по телефону на следующий день. — Тебе, может, и казалось, что стресс обычный, но твое тело знало, как обстоят дела на самом деле. Доверяй телесным сигналам.

— Как-то странно звучит... — засомневалась Джулия. — Мое тело что-то знает? И подает мне сигналы? Можешь объяснить по-человечески?

— Твое тело задерживает стресс.

— Ну и почему оно не может выдержать абсолютно нормальный стресс?

— Абсолютно нормальный? Ты сменила работу, сменила место жительства и собралась разводиться. У тебя три худших стрессора, которые только знает западное общество. Какой еще реакции ты ждала от своего организма?

Так Джулия узнала, что у нее были совершенно нереалистичные ожидания от своего тела. Ей казалось, что хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать — одно и то же. Естественно. Нас

всех учат следить за внешностью в ущерб настоящему здоровью.

В этой главе мы разберем, откуда у Джулии взялись такие ошибочные представления и что ей помогло от них избавиться.

Многие девочки, появляясь на свет, окружены любящими взрослыми. Каждая складка и бугорок, пухлый бочок и коленочка, каждая волосинка, не важно где выросшая, — всё в ней от макушки до пяток вызывает восхищение. И у младенческого тела много потребностей — еда, сон, сухие подгузники, объятия. Взрослые всегда рядом, чтобы слышать очередной сигнал тревоги от ее организма. И, если нам повезло с родителями, они удовлетворяют все потребности детского организма, невзирая на усталость, занятость и негативные эмоции.

При рождении нас встречает полная и безусловная любовь. Каждый сантиметрик нашего тела холят и лелеют. В этот момент и для этих, если повезло, любящих родителей мы безупречны. Прекрасны.

Но потом?

Потом нас заражают синдромом донора, который заставляет маленьких девочек вырастать в роботов по обслуживанию и ублажению окружающих. В то время как мальчиков направляют по другому пути — им уготовано вырасти амбициозными, боевитыми, сильными и неуязвимыми.

Представьте ту девочку в день ее рождения, совершенную, беспомощную и полную жизни. Может быть, ее прижимает к себе любящий родитель.

Красавица, правда? Она замечательна такой, какая есть.

Она — это вы.

Откроем секрет, который синдром донора прячет от вас: *ничего не менялось*. Что бы ни произошло с этим телом со дня рождения и до данного момента, когда вы читаете нашу книгу, — ваше тело по-прежнему прекрасно и совершенно. И у него все так же много потребностей.

Но уже к шести годам примерно половина девочек беспокоятся, что они «слишком толстые»⁹⁷. К 11 годам две из трех девочек выражают такое опасение, к наступлению переходного возраста практически каждая девочка так или иначе пытается контролировать свой вес⁹⁸. В одном из недавних исследований с участием 4500 подростков выяснилось, что почти все они (92%) пытаются похудеть, а 44% девочек выработали нездоровые пищевые привычки⁹⁹.

Так было не всегда, и эта картина наблюдается не во всех регионах мира. Все дело в нашей культуре. На острове Фиджи не было телевидения вплоть до 1995 года — и там не фиксировалось расстройств пищевого поведения (РПП). Но стоило появиться американским и британским каналам, как уже через три года 29% девочек демонстрировали выраженные симптомы РПП. Причем у 13% симптомы появились *в течение одного месяца* с начала трансляции западных телеканалов¹⁰⁰.

С другой стороны, всегда и в любой культуре существовал труднодостижимый идеал красоты, к которому должны были стремиться женщины. Наша собственная бабушка рассказывала о своем детстве в 1930-х годах. У нее была бедная семья, отец построил дом из того, что было. Они очень радовались туалету, но его удалось смонтировать лишь посередине дома — никакого личного пространства. Есть было нечего, бабушка с сестрами были кожа да кости. И тем не менее в старших классах три ее одноклассницы наскребли денег на месячный курс чудо-препарата, замедлявшего приемы пищи. «Волшебные пилюли» оказались карамельками — считалось, что сахар притупляет голод, — и они слопали всю пачку за день.

Не только западная культура загоняет женщин в такие рамки. Американка тайваньского происхождения Линн Чен, создательница сайта *thickdumplingskin.com*, описывает противоречивые ожидания своих родителей: «Надо было очень плотно есть, но оставаться худой». Последствия такой установки она расхлебывала долго¹⁰¹.

Худобой дело не ограничивается. В ямайской культуре идеальная женщина должна быть пышной, и девочек специально откармливают «куриными таблетками» — препаратами для набора массы у домашней

птицы, — чтобы у них было побольше жировых складок. И никого не смущает, что таблетки содержат мышьяк¹⁰².

Повсюду существуют свои стандарты красоты, и всегда найдутся люди, которым ради них не жаль рискнуть здоровьем. Мы не слышим сигналов дискомфорта, которые посылает наше тело, игнорируем отчаянную нужду в пище, сне, тактильном комфорте и даже, как у Джулии, неисправность в кишечнике. Наше тело интересует нас лишь с точки зрения внешнего вида.

Но представьте, каково жить в культуре, где мы могли бы пронести сквозь всю жизнь то чувство любования и принятия себя, которое окружало нас в младенчестве? В такой культуре не насаждалась бы идея, будто хороши только одна фигура и один размер на всех — а у кого другие, *должны всеми способами* привести тело к стандарту. Что, если форма тела, с которой мы выросли, воспринималась бы как естественная и такая же прекрасная, как в день нашего появления на свет? А те из нас, кому повезет дожить до старости, продолжали бы смотреть на себя в зеркало любящими глазами, стремясь так же защитить его и удовлетворить все его потребности. Что, если бы форма нашего тела никак не влияла на наше отношение к нему? И мы бы чутко прислушивались к его нуждам, не оценивая, насколько оно «заслужило» еду и любовь?

Что, если бы это стало реальностью?

В этой главе мы научим вас любить свое тело.

Бикини-индустрия

Мы так назвали многомиллиардную отрасль промышленности, которая получает прибыль, убеждая нас, что мы можем и должны — прямо-таки обязаны — соответствовать идеалу. Затем нам продают неэффективные, но правдоподобные методики, чтобы идеала достичь¹⁰³. Эти социальные мантры похожи на кошачью мочу, которая въелась в ковер и постоянно бьет в нос, но пятно невозможно найти, и все уже забыли, каково дышать чистым воздухом.

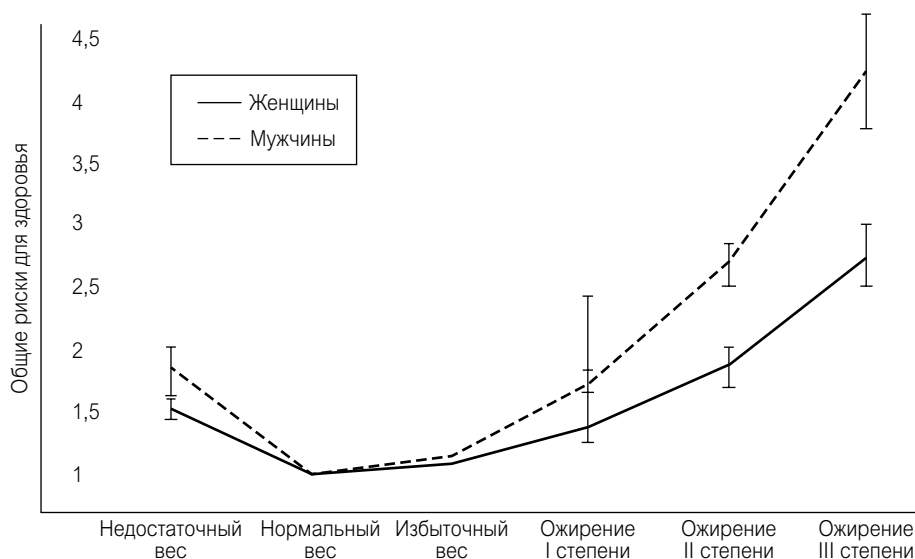
Как вы уже знаете, средства массовой информации подчинены цели продать вам удобу. Плоский живот в рекламе тренажеров, СУПЕРСПОСОБ ПОХУДЕТЬ ЗА ТРИ ДНЯ ЖМИ НА ССЫЛКУ (а вы просто хотели узнать погоду), и любая киношная принцесса обязательно щеголяет невозможно тонкой талией. Бикини-индустрии удалось создать культуру давления идеала, который недостижим практически ни для кого, но почему-то преподносится как самый прекрасный. И даже более того — самый здоровый и достойный.

Но не только обложки журналов и мультфильмы совершают эту ошибку. Ошибается также ваша преподавательница, ошибается ваш доктор. Они взяли эту ошибку из медицинских книг, а те — из правительственных документов. Подобно нефтяной и табачной индустрии, бикини-индустрия обзавелась своим лобби и обеспечила себе поддержку конгресса. Индекс массы тела (ИМТ), таблица и ее расшифровка на категории — все было разработано комиссией из девяти человек. Семеро из них были «наняты центрами похудения и, следовательно, были финансово заинтересованы в продвижении своих услуг»¹⁰⁴.

Все это время вам ввали про взаимосвязь между весом и здоровьем, чтобы вы постоянно пытались втиснуться в размер поменьше.

Поразительно, но для вашего тела может быть полезнее иметь 30 кг сверх «идеального медицинского веса», чем потерять даже 2 кг ниже этого уровня. Метаанализ 2016 года, опубликованный в журнале *The Lancet**, обобщил 189 исследований, в которых участвовали почти 4 млн человек — некурящих и без диагностированных заболеваний. Выяснилось, что люди, которых Центры по контролю и профилактике заболеваний отнесли к категории «ожирение», подвергались меньшему риску для здоровья, чем те, у которых была зафиксирована «недостаточная» масса тела. Также обнаружилось, что люди с «избыточным» весом имели меньше рисков, чем те, кто находился в «нормальном» весовом диапазоне ближе к «недостаточному» краю, согласно данным федерального правительства США и Всемирной организации здоровья¹⁰⁵.

* *The Lancet* — еженедельный рецензируемый общий медицинский журнал, основанный в 1823 году. Одно из самых авторитетных медицинских изданий в мире.



Еще один метаанализ привел и вовсе к удивительным выводам: люди, которые по классификации ИМТ имеют «избыточный вес», могут прожить дольше, чем все остальные категории. А самый высокий риск ожидаемой смертности наблюдается в группе «недостаточного» веса¹⁰⁶.

— Что?! — воскликнете вы.

— Сами не ожидали! — ответим мы. — Просто обалдеть!

Даже научная работа, которая пытается опровергнуть данные этих метаанализов и подтвердить, что «избыточный вес» плох, признаёт: «Мы пока не располагаем убедительной информацией из рандомизированных контролируемых исследований о том, что методы, используемые для похудения людьми с ожирением, продлевают жизнь»¹⁰⁷. Перевод на человеческий: даже если вы сбросите вес с помощью коммерческих средств (хотя научно не доказано, что они работают), не ожидайте, что это продлит вашу жизнь. Более того, новейшие исследования советуют докторам предупреждать пациентов зрелого и пожилого возраста, что худеть *нежелательно* — колебания веса связаны с такими рисками, которые превышают любое возможное последствие высокого, но стабильного веса¹⁰⁸.

И тем не менее стигма настолько укоренилась, что даже специалисты, посвятившие годы изучению здоровья и веса, склонны связывать худобу со здоровьем, а лишний вес с болезнями, не имея на то надежных научных оснований¹⁰⁹. А дальше терапевты и публицисты позволяют себе высказывания вроде: «Широко известно, что похудение, достигнутое любым способом, благотворно влияет на организм при диабете»¹¹⁰.

«Любым способом»? Даже от туберкулеза, лучевой терапии, концлагеря, ампутации? Ребята, вы серьезно?

Вес и здоровье — не одно и то же.

Классификация ИМТ ошибочна еще и потому, что люди естественным образом отличаются по размеру и фигуре. Это красноречиво показывает альбом фотографа Говарда Шатца* «Спортсмен» (Athlete), выпущенный в 2002 году. В нем собраны фотопортреты участников и участниц Олимпийских игр, и каких только форм и размеров там не увидишь!¹¹¹ Каждый из них — от миниатюрной гимнастки до самого массивного тяжеловеса — воплощает пик физической подготовки в своем виде спорта. Лики здоровья многообразны, кому-то для хорошего самочувствия нужен ИМТ ниже, а кому-то, наоборот, повыше.

Вы не сможете предсказать здоровье человека по его ИМТ. *Это чушь.* ИМТ — всего лишь соотношение роста к весу. Представьте себе, однажды студентка Эмили, участница международных соревнований по фигурному катанию, профессиональная спортсменка, услышала от врача, что у нее «избыточный» вес. На тот момент у девушки было настолько мало жира, что месячные приходили нерегулярно. Но из-за накачанной мускулатуры и плотных костей она весила столько, сколько мужчины ее роста. Кстати, даже исследования, предполагающие жир вредным, вынуждены признать, что классификация ИМТ ошибочно помещает в раздел «здоровых» половину людей, которые при «нормальном или

* Говард Шатц (род. 1940) — всемирно известный американский фотограф, получивший международное признание за свои портретные работы, а также фотографии, созданные в самых разных жанрах, среди которых — танец, спорт, съемка под водой. Работы Г. Шатца выставляются по всему миру, представлены в частных коллекциях и экспозициях многих музеев.

просто избыточном весе» имеют те же самые риски, что и люди с ожирением¹¹². Тело любого размера может быть больным либо здоровым. Внешний вид на этот счет ничего не скажет.

Упоминают ли разработчики ИМТ, что их определение здоровья больше основано на предубеждениях, чем на научных данных?¹¹³ Увы! Они просто навешивают на людей ярлыки, наплевав на исследования, и дают зеленый свет докторам и страховым компаниям, а те радостно решают «проблему избыточного веса» за немалые деньги¹¹⁴.

А мы им верим, потому что в нашей культуре принято считать толстых людей ленивыми и эгоистичными.

Но вред ИМТ еще глобальнее. Вот до чего доходит.

Амелия руководит детским хором, и ей нужно учить детей правильно дышать. В десять, восемь, даже в шесть лет они уже подтягивают животы, потому что уверены: живот должен быть плоским и твердым. Но, если вы напрягли брюшную стенку, глубоко дышать не получится. А без глубокого дыхания невозможно петь. Поэтому Амелии приходится учить детей дыханию. Этот простой пример показывает, что насаждаемые нормы веса не только заставляют нас отказывать телу в еде и питании. Они лишают нас *воздуха*.

Расслабьте свой живот. Он должен быть округлым. Бикини-индустрия подвергает нас всех газлайтингу.

Мы не утверждаем, что верхушка бикини-бизнеса поставила своей целью испортить вам жизнь. Честно говоря, они не похожи на темных гениев, способных создать целую систему для своих коварных целей. Но мы далеко не первые заметили, что за этими ложными, недостижимыми стандартами стоят деньги.

Дискриминация опасна для здоровья

Какую цену мы платим, чтобы бикини-индустрия процветала?

Во-первых, финансовая сторона. Объемы рынка уже упоминались выше — сотни миллиардов долларов в мировом масштабе, которые генерируются на нашем недовольстве собственным телом. И чем хуже эта

индустрия справляется с заявляемыми целями, тем больше зарабатывает, ведь в поисках волшебного зелья мы перепрыгиваем с одного продукта на другой и жадно ловим все новинки.

Во-вторых, упущенные возможности. Скольких важных целей можно было бы достичь с тем временем и средствами, которые мы тратим на попытки вписаться в стандарты красоты? Кроме того, со временем нас подкашивает «усталость от самоконтроля». У человеческого мозга есть ресурсы для принятия решений и концентрации на важных вещах. Эти ресурсы не безграничны. Мы спускаем их на проверку калорий и «токсинов» в еде, выбор одежды и макияжа, считаем сантиметры и граммы тела, отслеживаем лишние волоски и сокрушаемся о неудачной генетике. Если бы ресурсы вашего мозга были свободны, на какие важные цели вы бы их потратили?

Также нас преследует слабый хронический стресс — как у крыс, которым наклоняли клетки, — при ежедневном погружении в городскую среду, кишашую картинками идеальных тел. И вокруг нас всегда есть люди, которые верят в эти образы. Даже если вы не поддаетесь их влиянию, они найдут вас, чтобы посочувствовать: «О, тебя совсем не волнует, как ты выглядишь», или «Пожалуйста, не ставь на себе крест!», или «Тебя не беспокоит здоровье? А как же медицинская страховка?». На самом деле они имеют в виду: «Да как ты смеешь? Если мне приходится подчиняться правилам, ты тоже не отлынивай. *Знай свое место!*» Как говорит активистка Джес Бейкер: «Толстушка *не работала* над собой, *не старалась* убрать недостатки, ей *безразлично* то, во что мы свято верим. И у нее хватает наглости *вставать и заявлять*: Я СЧАСТЛИВА!.. Да она совсем потеряла ориентиры! Нарушила все правила. Влезла в очередь перед нами. Фактически обокрала нас. Обесценила годы нашей жизни»¹¹⁵.

И этот крик души приводит к следующему этапу: дискриминация. Людям с большим весом меньше платят на работе, их чаще травят в школе — не только другие дети, но и *учителя*. Доктора пропускают

их жалобы мимо ушей и медлят с постановкой правильного диагноза, оставляя бедняг без необходимой медицинской помощи, когда они испытывают проблемы со здоровьем¹¹⁶.

Дальнейший ущерб измеряется человеческими жизнями. Диеты, особенно в режиме качелей, когда вес уходит и набирается по кругу, в конечном итоге приводят к изменениям работы мозга, из-за которых повышается резистентность к инсулину и лептину (что приводит к повышению веса, и человек снова садится на диету, и так далее) — и в итоге развивается настоящее заболевание. Среди всех ментальных расстройств на проблемы пищевого поведения приходится основная масса смертей: 250 тыс. человек в год¹¹⁷. Поклонение худобе доводит нас до болезней, а иногда и до кладбища.

От неприятия своего тела — телесной дисморфии — страдает все больше мужчин, а культура все повышает планку маскулинного стандарта, но, несмотря на это, вопрос веса носит ярко выраженный гендерный характер¹¹⁸. Именно женщины теряют время, деньги, здоровье, жизненные возможности и сами жизни в бесконечной погоне за «лучшим» телом. И этот процесс запускается в самом начале, когда девочки получают первые игрушки. Чем раньше малышку приучают к нереалистично стройным куклам, тем сильнее она будет стремиться к худобе¹¹⁹. Причем метаанализ из *The Lancet* указывает, что риски для здоровья, ассоциированные с низким или высоким ИМТ, для мужчин *существенно выше*, чем для женщин. Но кто получает больше осуждения от общества и даже от собственных докторов за «отклонение от нормы»? Разумеется, женщины — вдвое больше, чем мужчины¹²⁰. Почему? Потому что мы Доноры. На нас возложено обязательство быть красивыми, то есть соответствовать идеалу внешности.

Другие последствия еще хуже. Телесный стандарт встроен в материальную инфраструктуру нашего общества — начиная от размера и формы сидений в самолетах и заканчивая расчетным весом пациентов при пользовании медицинским оборудованием. Одна наша знакомая

не смогла пройти маммографию, потому что аппарат в кабинете врача был рассчитан на пациенток до 110 кг. Это просто возмутительно, учитывая, что 5–10% американок старше 40 лет весят больше¹²¹.

Эта гротескная дискриминация означает, что быть толстой действительно опасно. Но не из-за жира, а из-за ежедневного ограничения прав, исключения и стигматизации.

Адекватные люди могут оспаривать корреляцию между весом и здоровьем. Но нет никаких адекватных причин считать стигму безобидной. И поэтому...

Было бы здорово похудеть

Оуэн Эллиот, дочь вокалистки группы The Mamas and the Papas Касс Эллиот, рассказала о своей матери: «Она принимала себя такой, какая есть, — привлекательная женщина с вереницей поклонников, но, думаю, она была бы рада похудеть, если бы могла. Я и сама толстовата и все равно симпатичная. Но, честно скажу, не отказалась бы похудеть. Думаю, она чувствовала то же самое»¹²².

Сомнения между принятием своего тела и его изменением широко распространены и вполне рациональны. Несмотря на растущие данные, что люди любых фигур и размеров могут быть здоровы, стигма витает над нами повсюду, а вместе с ней — предрассудки, стереотипы и мифы. Именно из-за них стигма против толстых людей набрала смертоносную силу¹²³. И эта форма дискриминации не только до сих пор законна, но и нормализована на почве ошибочной установки, что жир — это болезнь.

Так что это правда. Было бы здорово похудеть — мы бы получили привилегию обращения как с настоящими людьми, невзирая ни на что. Привилегия худобы так же реальна, как привилегия расы, гендера или класса. Цветные женщины меньше сталкивались бы с агрессией, будь они белокожими. Полные женщины, возможно, меньше страдали бы, если бы были худыми. Люди аутичного спектра испытывали бы

меньше трудностей, будь они нейротипичными. И да, к толстым людям относились бы лучше, будь они худыми. Никто из этих людей не выбирал свой путь. Им остается лишь принять себя и постараться адаптироваться к жизни, которая не адаптирована к ним.

Жизнь в теле, которое находится за пределами «нормы», приносит немало хлопот во время шопинга и поездок на общественном транспорте. Даже в продуктовом магазине люди умудряются выразить мнение о тебе, и хорошо еще, если делают это молча. Еще один хронический стрессор, как у крыс, которые возвращаются в свои гнезда, а те залиты водой. И этот стресс тоже ложится в «копилку негатива».

Стремление соответствовать социальным ожиданиям совершенно рационально. Однако лобби бикини-индустрии внушает нам, что мы могли дотянуться до планки, если бы усерднее пахали, подчинялись строгой дисциплине и весь этот бред далее по списку. Внешнее давление становится внутренним. Даже люди, которые в целом соответствуют стандарту, ощущают его. Совет «похудеть» для них неактуален, поэтому им говорят «подкачать» руки или ноги, «прийти в тонус», «подтянуть попу» и т. д. И все подряд, несмотря на собственные размеры, будут заглядывать вам в тарелку и комментировать ваш выбор одежды, чтобы, не дай бог, вы не выглядели толстой. Нас учат, что тело отражает нашу человеческую ценность, наши личностные качества. Толстых людей считают «ленивыми, прилипчивыми, жадными, аморальными, слабавольными, глупыми, безобразными, примитивными и требующими контроля»¹²⁴. Худые же, по контрасту с ними, симпатичные, умные и опрятные люди с превосходным самоконтролем. Ставки в этой социальной игре невероятно высоки.

Люди, критикующие ваш вес, могут прикрываться заботой о вашем здоровье. Пусть даже это правда и они искренне хотят, чтобы вы не болели. Но жир не является болезнью. В действительности они беспокоятся о вашем социальном статусе, о том, что вас отвергает вся окружающая культура. Было бы здорово похудеть.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ХУДОБА?

Как сказала Наоми Вульф*, «культура, озабоченная женской худобой, одержима не женской красотой, а женской покорностью». Худые тела демонстрируют, что их обладательницы следят за собой.

Как и многие другие токсичные нормы XXI века, идеал худобы — побочный эффект индустриальной революции. До этого переломного момента истории стандартом красоты считалось мягкое, пышное женское тело. Ведь только состоятельные женщины могли позволить себе обильное питание и свободу от ручного труда, благодаря чему наживали себе круглые бока, которые мы видим на картинах Рубенса. Но в XXI веке роль среднего класса возросла, и в моду вошли хрупкие жены, слишком слабые для работы на фабриках. Это был символ семейного благосостояния, реклама мужского успеха — супруга, которая не хотела и не могла делать вклад в семейный бюджет. «Нежная» и «хрупкая» стали синонимами женского достоинства.

Это противоречило всему эволюционному пути человечества. Женщины тысячелетиями развивались сильными, дородными, способными без проблем зачать, выносить, родить и выкормить многочисленных отпрысков.

Вот так и появился идеал худобы — в представлении, что женщина является мужской собственностью, символом его статуса. Одним словом, патриархат (фу).

У Софи два набора одежды — три, если считать облачение Ухуры. Рабочая одежда, уместная в профессиональных кругах, для Софи ровно такой же костюм, как униформа Звездного флота.

* Наоми Р. Вульф (род. 1962) — американская писательница, гражданская активистка и публицистка. После публикации в 1991 г. книги «Миф о красоте: стереотипы против женщин» считается ярчайшей представительницей феминизма третьей волны.

В остальное время она носит легинсы и футболки с цитатами из Star Trek.

И когда Софи как автор проекта получила приглашение на торжественный ужин, мы вдвоем пошли за обновкой.

Редким женщинам удается до взрослого возраста сохранить такое непоколебимое чувство собственной красоты, как Софи. Она совершенно уверена в себе и в своем теле, какого бы размера оно ни было. Но, покупая одежду, приходится сталкиваться с социальным прессингом. На этот раз она выбрала дорогой магазин, где швейцар распахивал дверь и покупателей угощали газированной водой. Выбрав несколько вещей, Софи направилась в примерочную и вышла к нам покрутиться в каждом из нарядов, включая сногшибательное платье.

Между примерками мы случайно услышали, как две другие покупательницы что-то обсуждали, стоя неподалеку. Старались приглушить голоса, но все было слышно.

Первая дама возмущалась:

— Такое ощущение, что ей все равно! Простите, но я встаю каждое утро в пять тридцать и пашу в спортзале, как проклятая. Если она настолько ленива и настолько себя не уважает...

У Эмили вскипела кровь, но тут в разговор вступила вторая «доброжелательница»:

— Меня беспокоит ее здоровье. Ты представляешь, какой у нее риск инфаркта?

— И наши налоги пойдут на ее докторов, пока она будет медленно умирать, поедая пирожные.

Софи все еще наряжалась в примерочной. Мы переглянулись, и Амелия, как самая общительная, пошла разбираться.

— Нам все слышно.

Они посмотрели на нее так, будто не поняли, о чем речь.

— Вы можете косточки нашей подруге, — пояснила Амелия, и тут до них дошло.

Они сконфузились и, запинаясь, что-то ответили, но без особого энтузиазма. Амелия тоже не худая, следовательно, по их понятиям, такая же лентяйка и кандидатка на инфаркт — что ее слушать? Однако им пришлось выслушать целую тираду о том, что здоровьем человек может обладать в любом весе и что дискриминация полных людей — последнее позорное пятно законодательных притеснений в цивилизованном мире. А Эмили стояла и тихо поражалась, что это до сих пор приходится объяснять.

Беседа переросла в небольшой скандал, и тут из примерочной показалась Софи. Она была одета по-старому, а на руке висело то самое платье.

— Может, пойдём? — спросила Эмили.

— Уже уходим, — кивнула Софи и громко объявила, чтобы парочка ее услышала: — Только расплачусь за это шикарное платье.

Мы глубоко дышали, чтобы привести в порядок нервы, пока Софи подписывала чек, а «доброжелательницы» косились на нее из-за угла.

— Через пару месяцев мы будем смеяться над этой историей, — подытожила Эмили.

— Да я уже смеюсь, — хохотнула Софи.

Она надела обновку на корпоративный ужин и встретила там любовь своей жизни.

Ваша новая «похудательная цель»

«Не томите, сколько я должна весить? Просто скажите цифру!» — наверняка думаете вы.

Так хочется простых инструкций, не правда ли?

Вдобавок к вопросу человеческой вариативности, который мы уже обсудили, есть другой фактор, осложняющий все дело. Он называется «неснижаемый вес». Подобно тому как есть совы и жаворонки — причем биологические ритмы меняются с течением жизни, — одни

люди от природы крупнее других. И это тоже может меняться в разные периоды. Но все мы обладаем базовыми размером и фигурой. Эти параметры организм стремится сохранить, несмотря ни на что. Термин «неснижаемый вес» ввела нейробиолог Сандра Амоут. Если вы переедите сегодня, завтра ваш аппетит уменьшится. Сядете на трехмесячную голодную диету, чтобы влезть в платье подружки невесты, — и будете отъедаться следующие три месяца, пока тело не вернется к привычному размеру. С возрастом цифра неснижаемого веса обычно подрастает и почти никогда не падает. Лишь немногие представители человечества способны похудеть и задержаться в «новом качестве» с помощью диет и упражнений, установив себе новый порог неснижаемого веса¹²⁵.

Вас разочаровал такой ответ? Вы все еще втайне считаете, что достойны другой цифры на весах и дело лишь за дисциплиной?

В главе 2 мы обсуждали, как правильно выбрать момент, чтобы прекратить борьбу за свою цель. Мы предложили заполнить четыре колонки: краткосрочные и долгосрочные преимущества от продолжения борьбы, а также краткосрочные и долгосрочные преимущества от выхода из ситуации. Попробуйте эту технику со своим текущим весом — каким бы он ни был.

Можно прислушаться к своему внутреннему голосу, который, скорее всего, годами просит у вас пощады.

Вы можете выбрать путь продолжения борьбы за изменение своего тела. Ваше тело — вам и решать. По крайней мере, теперь вы знаете, как это сложно и долго, и не станете питать иллюзорных надежд.

И вы можете сделать выбор в пользу прекращения погони за социальным одобрением. Опять же, ваше право. Тут будут свои сложности: буквально час спустя после вашего решения на вас обрушится очередная порция аргументов от бикини-индустрии. Вас будут обвинять и осуждать, чтобы вы знали свое место.

Битвы с социальными нормами станут вашей повседневной рутиной. Вы будете сражаться за благополучие — собственное и наше общее. Представляем четыре жизненные стратегии, как продержаться в бою.

Стратегия 1: принять внутренний конфликт

Для битвы с бикини-индустрией за последние десятилетия были разработаны разнообразные подходы. База исследований все растет — и подтверждает, что данные подходы эффективно укрепляют здоровье, предотвращают расстройства пищевого поведения и уменьшают скачки настроения, сопровождающие ненависть к своему телу. Хотя подходы различаются между собой, можно выделить общие направления. Все они побуждают вас 1) практиковаться в принятии своего тела; 2) осознать естественность телесного разнообразия; 3) слушать сигналы своего организма.

Польза этих стратегий доказана, и вам однозначно стоит их попробовать¹²⁶.

Ни одна из нас не встречала женщину, которая бы относилась к своему телу однозначно и без задних мыслей. Сложно сохранять позитивный настрой в отношении своих веса и сложения, когда тебя осаждает бикини-индустрия. Большинство визуальных образов подчинены ей, и даже наши близкие с тревогой интересуются: «Но ты же собираешься сбросить вес, да?»

Двойственность — это нормально. Вместо того чтобы ставить цель «принять свое тело», двигайтесь в сторону «принятия своих сомнений». Повернитесь лицом к собственным противоречивым мыслям, которые гудят в голове. Отнеситесь к ним по-доброму и с сочувствием. Теперь вы знаете правду: размер не диктует состояние здоровья, а бикини-индустрии на ваше здоровье наплевать — это все патриархат, капитализм и все такое. Хотя знание правды еще не исцеляет полностью. Это лишь половина битвы, ни больше ни меньше.

Когда вы занимаетесь физической активностью, пусть вас греет мысль, что это полезно по двум причинам: вы завершаете цикл стресс-реакции и совершаете движения, выводящие из состояния выученной беспомощности. Да, вы в курсе, что большинство людей полагают, будто

вы пытаетесь «сбросить вес» или «вернуться в форму». Частично вам и самим может этого хотеться. Ничего плохого тут нет. Двигайтесь в любом случае, потому что это действительно лечит организм и психику, а своим беспокойным мыслям просто улыбайтесь. В иные дни вас накроет самокритикой, но будут и хорошие дни, с уверенностью в себе и ясностью ума. И каждый из этих дней — еще один шаг в нашем повернутом на телесности мире.

Стратегия 2: вы — новейший модный тренд

Все упоминаемые подходы так или иначе затрагивают переосмысление понятия «красота». Они предлагают выстроить собственный стандарт привлекательности, используя образы из своей души и физические качества наших реальных тел в их нынешнем виде. И тогда становится возможно повернуться к себе с добротой и состраданием.

М-да, легко сказать.

Амелия любит смотреть на фотографии со своих концертов. Разумеется, там не обходится без широко открытого рта, потного лица и растрепавшихся волос. Эмили тоже посматривает на свои выступления по телевизору и переживает, что у нее острый подбородок. Кто-то много лет назад ей это сказал — и вот пожалуйста. Мы обе никогда не отличались худобой. Мы прекрасно видели, как плачет наша мать, ловя свое отражение в зеркале, — до выкармливания двух близнецов она обладала модельной фигурой. И ее отражение очень похоже на наши сегодняшние фигуры.

Именно поэтому мы изобрели игру «новейший модный тренд». Специальную технику для того, чтобы отучить разум от самокритики и научиться доброму отношению к себе.

Как-то раз Амелия вертелась в примерочной роскошного бутика, выбирая одежду для будущего выступления. Облачение для женщин-дирижеров найти весьма непросто: одежда нужна строгая, черная, с длинными рукавами, достаточно формальная и внушающая уважение,

но при этом не старомодная. Такое сочетание практически не встречается. А если добавить, что Амелии нужен большой размер, то миссия просто невыполнима. Поэтому, когда платье внезапно село по фигуре и соответствовало всему списку требований, Амелия не удержалась и скинула Эмили селфи с подписью: *«Новейший модный тренд!»*

С тех пор мы говорим эту кодовую фразу, чтобы описать потрясающий образ, выходящий за рамки социально сконструированных стандартов.

Очень советуем и вам. Получите много удовольствия!

Может быть, вы не выглядите так, как раньше. Или так, как вам казалось, что вы должны выглядеть. Но ваша сегодняшняя внешность — *новейший* модный тренд. Лучше прежнего.

Надели новые легинсы? Вы — *новейший* модный тренд.

Постригли или отрастили волосы, а может, перекрасили и уложили по-другому? *Новейший* модный тренд.

Висящий живот после рождения ребенка? *Новейший* модный тренд.

Набрали 10 килограммов, пока сдавали экзамены? *Новейший* модный тренд.

С каждым прожитым годом появляются новые морщинки? *Новейший* модный тренд.

Шов после замены коленного сустава? *Новейший* модный тренд.

Ампутация после боевых действий? *Новейший* модный тренд.

Мастэктомия после рака груди? *Новейший* модный тренд.

Смысл в том, что вы сами определяете и переопределяете ценность своего тела. На собственных условиях. Снова и снова вы смотрите на себя с добротой и состраданием.

Необязательно искать в себе любовь и восхищение. Это лишь вишенка на торте принятия своего тела. Впрочем, если у вас получается — замечательно¹²⁷. Но, по сути, вашему телу нужны только доброта и сострадание. Терпимость и бесхитростное принятие своих противоречивых эмоций, установок и стремлений. Ничего экстраординарного.

Мы не утверждаем, что ваше тело *обязано* быть «красивым». Мы говорим, что оно красиво уже сейчас.

Стратегия 3: каждая — новейший модный тренд

Писательница, юмористка и активистка Линди Уэст открыла свой новейший модный тренд, глядя на позитивные изображения полных женщин. Теперь она всем советует «смотреть на картинки толстых женщин в интернете, пока у вас не исчезнет чувство неловкости и неприязни». Также глубокое впечатление на нее произвел фотопроект Леонарда Нимоя* «В полный рост». Она никогда раньше не видела, чтобы толстые тела, как у нее, «были сняты без осуждения, окружены почитанием вместо высмеивания, представлены как эстетические образы, а не оскорбительные ярлыки». Затем она спросила себя: «Что, если бы я взяла и решила, что достойна такого отношения? Что, если бы это сбылось?» И ее поразило, как сразу меняется вся картина мира. А потом она нашла исследования, которые подтвердили: простое рассматривание определенных типов фигур меняет предпочтения людей в пользу такой формы тела.

В конце своих лекций Эмили порой проводит «Упражнение на красоту». У нее заготовлена презентация из 50 слайдов, на которых изображены самые разные женщины с подписью «Она так прекрасна». Слайд за слайдом, аудитория рассматривает фотографии и вслух произносит: «Она так красива!» Каждый новый слайд комментирует следующая участница. В презентации собраны женщины всех рас и цветов кожи, с бритыми и небритыми подмышками, в инвалидных колясках и с протезами, с одинарной и двойной мастэктомией, андрогинные, в хиджабах, пышные и стройные, девочки-подростки и глубокие старухи.

Изначальная идея этого упражнения состояла в том, чтобы каждая участница увидела женщину, похожую на саму себя, и услышала, как кто-то объявляет такую внешность красивой. Но оказалось, что самым сильным эффектом презентации было всеобщее чувство диссонанса от необходимости назвать красивым то, что культура приучила нас

* Леонард Саймон Нимой (1931–2015) — американский актер, режиссер, поэт и фотограф, наиболее известен по роли Спока в телесериале «Звездный путь».

отвергать. Эмили довелось проводить это упражнение в самых разных аудиториях — от студенток колледжа до опытных психотерапевток и докторов. Реакция была одинаковая: слезы и потрясение от того, насколько трудно взглянуть на «неидеальные» тела без осуждения... и удивление от того, насколько быстро наступают облегчение и радость!

Завершив эту главу, понаблюдайте за своими реакциями на окружающий социальный фон. Посмотрите, какое разнообразие тел встречается вам ежедневно. У вас все равно останутся осуждающие мысли по поводу людей, не соответствующих телесному идеалу. А также завистливые и презрительные чувства по поводу тех, кто вписывается в узкий стандарт красоты. И самоуничижение по поводу собственных «слабых мест». Они могут захлестнуть вас в любой момент — когда вы едете на электричке или в автобусе, стоите в очереди в кассу, общаетесь на вечеринке, болтаете с коллегами. Человеческие тела невозможно игнорировать. И невозможно блокировать свои эмоциональные реакции на них. Которые, в свою очередь, могут вызвать смешанные чувства стыда и вины: «Нельзя так думать о других!»

Эти неудобные мысли и чувства растут как снежный ком. Не ждите, что с этой неразберихой быстро удастся разобраться. Бикини-индустрия зомбировала вас десятки лет, и каждый день, выходя за порог собственного дома, вы снова попадаете в ее объятия. Просто отмечайте свои чувства и мысли, как кружащие в воздухе пылинки, — отстраненно. Они не стоят нервов. Улыбнитесь этому хаосу. И держите в уме правду: каждая из нас — новейший модный тренд. Вы — новейший модный тренд. И та женщина. И вон те. И все мы!

Стратегия 4: «Привет, тельце, что ты хочешь?»

И наконец, отвлекитесь от зеркала и чужих тел. Что вы чувствуете внутри? поприветствуйте свои телесные ощущения с теми же добротой и сочувствием, с которыми вы научились принимать свою фигуру.

Малышка в колыбельке вертится и кричит, потому что ее что-то беспокоит. Ее тельцу неудобно. Подходит взрослый и пытается понять, в чем дело. «Ну что случилось, солнышко? Ты проголодалась? Устала? Испугалась? Ага, понятно, ты голодненькая!» — воркуем мы над малышкой. Через взрослые реакции она постепенно учится различать собственные телесные ощущения¹²⁸.

Вот это неприятное чувство означает «голодная». А это — «мокрая». Еще есть «скучно» и «одинокое».

Но по мере того, как девочка привыкает различать свои внутренние ощущения, она впитывает противоречивые культуральные установки. Взрослые говорят ей: «Ой, какой хорошенький толстенький животик! Сейчас как зацелую!», а потом поворачиваются к зеркалу и вздыхают: «Вот я растолстела, ужас».

Еще до того, как девочка научится читать и говорить, она уже видит рекламу по телевизору и обложки журналов в магазинах. Даже не обсуждая ни с кем эти образы, она впитывает концепцию телесной красоты и фиксирует в сознании, что ее тело уже отклоняется от идеала, а значит, не заслуживает удовлетворения своих потребностей, таких как еда, любовь, отдых и хорошее самочувствие. Так созревает новый Донор. Она привыкает к мысли, что ее тело предназначено не для нее, а для других людей. Для их удовольствия, желания и оценки.

Многие из нас мастерски освоили искусство игнорировать собственные нужды, подчиняясь негласным правилам социума. Мы даже не замечаем, как появляется и гаснет очередной проигнорированный импульс. Наш организм шлет всевозможные сигналы, но мы живем исключительно в голове и прислушиваемся к 5% происходящего там, пропуская 95% информации от остальных органов.

Представьте, что ваше тело на самом деле принадлежит кому-то беспомощному, как младенец. Звучит странно, но все-таки попробуйте. Вместо того чтобы оценивать самочувствие, *глядя на него снаружи* (а мы уже знаем, что внешность не равна здоровью), повернитесь к этой девочке и спросите: «Что не так, солнышко? Поесть хочешь? Воды? Поспать?

На ручки?» Прислушайтесь — и вы точно получите ответ. Может быть, понадобится оторваться от дел, глубоко вдохнуть и сконцентрироваться на том, как ваш вес ощущается на полу или на стуле. Может быть, вам захочется произнести этот вопрос вслух: «Что ты хочешь?» И затем вам на ум придет ответ: в форме внезапной мысли или физического ощущения, которое потребуется расшифровать, и, может, в сознании всплывет конкретное слово. Не волнуйтесь — вы обязательно получите обратную связь.

Вы растете, развиваетесь — и услышанные вами требования становятся точнее. Сколько спать и в какое время? Любящее внимание и ручки — чьи? Какую именно хочется еду? Но сам список не меняется. Вашему организму нужно дышать и спать. Вашей девочке нужна еда. И любовь. Без них она умрет. И должна получать их без всяких условий. Она не должна соответствовать какой-то форме или размеру, чтобы «заслужить» еду, любовь и сон. Она не виновата, что болеет или поранилась. Она по-прежнему восхитительное существо, какой была в день своего появления на свет, источник радости для тех, кто о ней заботится, — для вас. И она — это вы.

Не забывайте.

Джулия никогда не задумывалась о том, что чувствует ее тело. Она обращала внимание лишь на то, как тело выглядит. И, подобно большинству из нас, вбухала кучу сил и времени, чтобы стать стройной. Вычитывала в журналах новые диеты, старательно повторяла упражнения за популярными фитнес-тренерами и за километр обходила одежду в горизонтальную полосу.

Однако врачи предписали ей восстанавливать функцию кишечника, а для этого пришлось наконец закрыть глаза, отвернуться от зеркала и сосредоточиться на внутренних ощущениях.

Бодипозитивные статьи часто делают упор на установку: «Люби свое тело не за то, что оно делает, а за то, как оно выглядит». И для кого-то такая практика работает. Но для Джулии и многих других

женщин, живущих с хроническими заболеваниями или болями, это звучит как издевательство. Ее тело выглядит здоровым, но катастрофически не справляется со своими функциями.

Ей пришлось начать с нуля. Заново выстроить отношения со своим организмом — по его правилам. Ей выдали общие рекомендации по питанию. Но вместо конкретных списков «это можно, это нельзя» Джулии предстояло самой определить, как разные продукты влияют на ее самочувствие. И оказалось, что еда, которая нравилась ее кишечнику, совершенно не совпадала с диетами, на которых Джулия сидела в последнее время. Кроме того, ей велели спать гораздо больше, чем она себе когда-либо позволяла. А упражнения — как втиснуть их в расписание? Эти доктора, черт бы их побрал, вообще понимают, что у нее есть чем заняться, кроме ухода за своим телом?

И тут Джулия поняла, что именно вопрос приоритетов загнал ее на больничную койку. Сколько внимания уделить телу, а сколько — жизни?

Чтобы встать на новые рельсы, ей нужна была помощь. Много-много помощи.

Человеческие тела уязвимы. Порой они нас подводят. Им свойственно болеть, ломаться и травмироваться. Мы печалимся, а мир наказывает нас за то, что тело не справилось с возложенными ожиданиями. Не будем упрощать. Совет «люби свое тело» для многих нереален. Просто проявите терпение к своим физическим ощущениям.

Против вас воюет не тело, а настоящий враг — бикини-индустрия. Она пытается исподтишка настроить вас против самой себя. Внушает, что ваше тело — дефектное и позорит вас.

Легких решений нет. Отложив книгу, вы снова окунетесь в токсичную атмосферу самоосуждения. Подруги в кафе будут обсуждать диеты и калории, волноваться, «заслуживают» ли они сегодня десерт, и приговаривать: «Вот хорошо тебе, ешь что захочется». Ваши родственницы

будут вслух ругать себя или окружающих женщин: «Надо же, как себя запустила...» Вам захочется объяснить им, что вкусная еда — не приз за хорошее поведение и ее не нужно *зарабатывать*. Вы будете растолковывать, что несоответствие культурному идеалу красоты не уменьшает человеческое достоинство женщины. И что «толстая» не означает «больная». А иногда вам захочется просто промолчать, поберечь силы или обойти острые углы. Поступайте как считаете нужным. И относитесь к своим внутренним конфликтам философски.

В завершение главы мы поделимся собственными внутренними конфликтами.

Работая над этой главой, Эмили параллельно готовилась к важному мероприятию, куда ее позвали в качестве авторитетного специалиста в своей сфере. И — о боже! — ей хотелось похудеть к знаменательному дню. Исследования и ее личный опыт однозначно свидетельствовали, что эффект выступления во многом зависит от ее веса. И она хотела произвести, по возможности, сильное впечатление. Как-то пятничным утром она потратила три часа, расписывая в будущей книге, как важно принимать свое тело, а потом поднялась в спальню и встала на весы.

Осознав весь драматизм момента, она позвонила Амелии:

— Это черт знает что! С одной стороны, я хочу, чтобы меня всерьез принимали в профессиональной среде, а значит, мне нужно приблизиться к культурному стандарту тела. С другой стороны, мои действия противоречат основному тезису, который я буду доносить до аудитории как эксперт.

— С ума сойти, — посочувствовала Амелия. — А ведь ты — новейший модный тренд!

Первая часть книги была посвящена ресурсам, которые мы берем с собой в битву, — «аптечке первой помощи», которая помогает остановить «кровотечение». Во второй части мы описали многоликого врага, который провозглашает себя лучшим другом, одновременно всаживая нож в спину. Нас ждет третья часть, где мы подробно опишем, как победить.

Мы расскажем, каково это — вести ежедневные бои за еще один кусочек своей территории и еще час покоя. Вы узнаете о бытовых и личных практиках, которые укрепят вас во всех отношениях.

Краткое содержание

- Бикини-индустрия — это многомиллиардная отрасль, созданная с одной целью: убедить женщин, что наши тела объявили нам войну. На самом деле враг — сама бикини-индустрия.
- Предубеждения о полных людях могут принести больше вреда, чем собственно вес. Многие способы «улучшить» свое тело в реальности *портят здоровье*.
- Чувствовать внутренний конфликт со своим телом — нормально, он есть почти у всех. Мы хотим любить и принимать свое тело, но одновременно стремимся привести его в соответствие с текущим культурным идеалом.
- Решения: примите свою двойственность; почаще характеризуйте себя как «новейший модный тренд»; говорите это о *каждой* женщине; настройтесь на сигналы своих физических потребностей.

Часть III

**Левой наносишь,
правой полируешь**

Глава 6

Поддерживайте СВЯЗИ

Софи называет себя Взрослой Женщиной. Она достаточно зарабатывает и сама вешает в доме полочки — словом, по всем меркам современная независимая женщина. Ей приятно думать, что она не нуждается в чужой поддержке и все может сама. Родственники и подруги составляют ей компанию, когда хочется пообщаться. И флиртовать на свиданиях ей нравится. Но долгосрочные отношения — спасибо, что-то не хочется.

Такой была ее жизнь, пока не появился Бернард.

Они встретились на мероприятии в большом техническом институте, где Софи, как обычно, помогала адаптировать программы для дискриминируемых групп населения. На многолюдном торжественном обеде она с трудом углядела свободный стул. У ее соседа за столом были смешные взъерошенные волосы.

— Тут занято? — спросила Софи.

Он оторвал взгляд от каких-то бумажек, и их глаза встретились. Софи не слышала, что он ответил. Она заворуженно смотрела на его горящие глаза и мягкие черты лица. У него были веснушки.

Вдруг земля ушла из-под ног, и стало непонятно, как Софи очутилась здесь.

Мужчина показал рукой на пустой стул, и она села. В животе запорхали бабочки.

— Я Бернард, — сказал он и протянул руку поздороваться.

Когда Софи коснулась его ладони, ее словно пронзил электрический разряд. Она захихикала. Разве Взрослые Женщины хихикают? Но уже было поздно, он услышал и, наверное, решил, что она инфантильная дурочка. Софи прочистила горло и глубоко вздохнула, чтобы сфокусироваться. Наконец нормально представилась.

— А я вас знаю, — кивнул Бернард, тепло улыбаясь. Потом он скажет, что сразу посчитал ее птицей высокого полета. Если бы он на секунду тогда представил, что может ей приглянуться, от его обаяния не осталось бы и следа — один клубок нервов.

После мероприятия программа продолжилась, и Софи часто встречала Бернарда в коридоре. Они радостно улыбались, махали друг дружке, и она уходила такой же взбудораженной, с роем бабочек в животе.

— Почему? — спрашивала она у бабочек. — Что в нем такого?

Она узнала, что Бернард разведен и у него есть дети, а значит, ему есть о ком заботиться — его жизнь уже расписана обязательствами перед другими людьми. Ей не улыбалась такая перспектива. Она искала в мужчинах веселых собеседников и компаньонов в путешествиях.

Но бабочкам было все равно.

— У него такие глаза! — восхищались они.

Наконец она призналась Эмили:

— Есть один парень... и у меня от него бабочки. Я не понимаю, я же Взрослая Женщина. Мне не нужен этот мужчина, заваленный своими проблемами.

— Что ж, наука говорит... — начала Эмили.

Софи перебила ее:

— Эмили Нагоски! Ты же не имеешь в виду, что по науке женщинам нужны мужчины? Ты — феминистка, ты читаешь лекции о сексе и помешана на книжках. Неужели твоя наука подтверждает, что без мужчин женщины неполноценны?

— Да что за чушь, конечно, нет!

— Ну ладно, а то я уже забеспокоилась, — выдохнула Софи.

— Однако, — подчеркнула Эмили, — бабочкам известно кое-что, чего ты не знаешь.

Эта глава посвящена тому, что знают наши бабочки.

«Кто утешал вас в детстве, когда вы плакали?»

Этот вопрос задает своим клиенткам психотерапевт и исследовательница Сью Джонсон.

Будь она диетологом, она могла бы сформулировать иначе: «Что вы ели в детстве, когда были голодны?»

Те, кому довелось вырасти в доме, где было достаточно качественной еды и прием пищи не был связан со стыдом и виной, отвечают на этот вопрос с удовольствием. Но, если еды не хватало, она была плохой, а за питание вас позорили и стыдили, вам будет трудно дать ответ. Ваши воспоминания и чувства будут совершенно иными.

Социальные связи — это форма «питания», подобно физической еде. Отношения с едой формируются в детстве и влияют на всю дальнейшую жизнь. Как и отношение к эмоциональным связям. Вкусы и аппетит меняются с течением времени, но базовая потребность в еде никуда не денется, пока вы живы. Аналогично, наш круг близких людей меняется в разные периоды жизни, но базовая потребность в близости остается навсегда. И оба источника питания — еда и социальные связи — ограничены тем, что позволено в обществе.

Если рядом с маленьким ребенком никого нет, это не просто одиночество — это угроза жизни. Младенцы гибнут не только от голода, холода и хищных животных. Одиночество может буквально убить их, даже если остальные базовые потребности удовлетворены¹²⁹. Эмоциональный

контакт с другим человеком — такая же базовая биологическая потребность. Одиночество — разновидность голода.

Но даже повзрослев, мы продолжаем питаться близкими отношениями на физиологическом уровне. От человеческого контакта у нас выравниваются сердечный ритм и дыхательный цикл, активизируется мозг, иммунная система эффективнее сражается с травмами, нам легче бороться со стрессорами и завершать цикл стресс-реакции¹³⁰. Без взаимоотношений мы в прямом смысле боеем и умираем. Метаанализ, проведенный в 2015 году, охватил 70 различных исследований, в которых приняло участие более 3 млн человек со всего света. Была обнаружена прямая связь между социальной изоляцией и преждевременной смертью. Одиночество повышало этот риск на 25–30%¹³¹. Эксперт страховой компании привел результаты исследования 2018 года, посвященного влиянию одиночества на медицинские риски: «Это все равно, что выкуривать 15 сигарет в день»¹³². В том же году британское правительство учредило особую комиссию по проблемам одиночества. Чиновники заявили, что это один из приоритетов национального здравоохранения, а вред от одиночества может сравниться с влиянием хронического заболевания вроде диабета¹³³. В сердце каждой из нас живет крохотная девочка, которая буквально погибает без контакта с другими людьми.

Но тем не менее «здравый смысл» утверждает, будто развитие личности неизбежно ведет от зависимости к полной автономности. Начав выводить теории человеческого взросления, психологи пришли к выводу, что зависеть от других людей — признак «незрелости». Лучшие, сильнейшие, умнейшие, трезвомыслящие и ответственные личности не нуждаются ни в ком и ни в чем.

И что еще хуже, синдром донора перекрывает и эту дорогу. Представьте маленького мальчика: он учится говорить, ходить, самостоятельно есть и контролировать физиологические отправления. Дальше он учится читать, складывать в столбик и писать формулы химических веществ. Шаг за шагом он уходит от маминой юбки: ему уже не хочется на ручки,

он рвется из родного дома навстречу независимой жизни — в этот момент его личность созревает в полноценного взрослого Индивидуума. Совсем другой путь ждет девочку. Она тоже до определенного момента учится независимости, но потом делает поворот и становится женой и матерью — на этом этапе женская личность созревает в полноценного взрослого Донора. Таким образом, идентичность, основанная на автономности, считается сильной, достойной и мужественной. По контрасту с ней идентичность, основанная на близости с другими людьми, — слабая, ущербная и женственная.

В нашем обществе бытует «народная мудрость», что здоровые, полноценные люди должны ощущать себя стопроцентно самодостаточными. А наличие или отсутствие романтического партнера, одобрение окружающих и поддержка семьи — дело десятое. Социальные связи должны быть бонусом, а не основой нашего благополучия. Дополнительной приправой, а не основой рациона. Неудивительно, что первые волны феминизма возводили независимость в абсолют.

Пришла пора неудобной правды. Ни одна из нас не является «полноценной» без других людей — и это не метафора. Быть зрелой личностью без социальных связей — все равно что быть сытой без еды. Так не бывает. Людям нужна пища. Людям нужно общение. Корми себя — или погибнешь. Но мы не имеем в виду «каждой твари по паре», дело не только в романтике. Нас питает огромное разнообразие контактов и взаимоотношений. Более того, мы не спорим, что человеческой природе свойственно стремиться к автономности. Ложно само противопоставление. Опора на себя и контакт с другими — *два столпа* зрелой психики. Наш вид тысячелетиями развивался, *качаясь* между этими двумя состояниями.

Этой главой мы начинаем третью часть книги — «Левой наносишь, правой полируешь». Из нее вы узнаете о ежедневных практиках и поступках, которые нейтрализуют причины выгорания — врагов из второй части.

«Левой наносишь, правой полируешь», — показывает мистер Мияги в фильме «Парень-каратист». Через утомительные бытовые дела Дэнни ЛаРуссо отрабатывает движения для реального боя. «И не забывай дышать!» Дыхание — это череда циклов, еще один пример биения жизни. Вдох — выдох.

«Связь» буквальна

Будучи близнецами, мы рано осознали свой особый талант, посланный свыше: без тренировок и усилий нам удалось стать чемпионками парного бега. Это детская игра на открытом воздухе, где двух детей связывают за лодыжку и они бегут наперегонки с другими «трехногими» парами. Нам было по восемь лет, и наши слаженность и скорость были вне конкуренции.

Психофизиологический механизм, давший нам такую удивительную связь, работал и в других ситуациях. Если одну из нас задирали по дороге в школу, вторая тоже начинала плакать — без причины. Мы уже и не вспомним, кого из нас травили. Мы не были привязаны одна к другой, как в парном забеге. Наши реакции синхронизировались через эмоциональную связь. И она была подобна веревке — реальная и осязаемая.

Наука совсем недавно подобралась к этому феномену. Он получил название «межличностная нейробиология». Область малоизученная, и ученые только пытаются найти самые надежные и эффективные способы измерения мозговых процессов, когда двое в контакте синхронизируются друг на друга. Но даже ранние результаты ошеломляют¹³⁴. Когда люди вместе смотрят кино, их нервные системы генерируют синхронную эмоциональную реакцию, даже если эти люди первый раз видят друг друга. Просто находиться с кем-то в одном помещении уже достаточно, чтобы синхронизировался сердечный ритм. Мы автоматически «зеркалим» выражение лица собеседника и переживаем такую же эмоцию, а кроме того, бессознательно подстраиваем под него

движения и тон голоса¹³⁵. Люди, ежедневно общаясь, регулируют физиологические процессы друг друга. Эта «механика» не требует нашего внимания — мы даже не понимаем, что происходит¹³⁶. Ваше внутреннее состояние заражает окружающих и заражается от них. Коллеги, домоладцы, прохожие, попутчики в автобусе — звенья огромной сети.

Эта взаиморегуляция начинается с первых дней жизни и задает вектор развития детского мозга¹³⁷. Когда ухаживающий взрослый и младенец с любовью смотрят друг на друга, у них вырабатывается дофамин — нейромедиатор, отвечающий за привязанность к другим людям и стимулирующий рост нейронных связей. А если взрослый смотрит на ребенка с негативными эмоциями, высвобождается кортизол — другой нейромедиатор, отвечающий за уровень стресса, который подавляет формирование нейронных связей¹³⁸. Первые два года жизни вы были уверены, что ваши чувства совпадают с чувствами окружающих. Вы синхронизировались с родителями и ощущали их эмоции как свои собственные. У вас не было выбора, это происходило инстинктивно. Если взрослый, держащий ребенка на руках, спокоен и расслаблен, нервная система ребенка получает сигнал, что можно успокоиться. Если взрослый встревожен или агрессивен, значит, на то есть причина, и нервная система ребенка «зеркалит» это состояние, поднимая уровень стресса¹³⁹.

К двум-трем годам девочка еще не в состоянии выжить сама, но она начинает понимать, что внутреннее состояние других людей — отдельное от ее собственного. К подростковому периоду она уже обслуживает себя сама, но людям не свойственно жить в одиночку, как делают многие животные. Мы держимся в группах и развиваем взаимосвязи привычным для нас способом — усвоенным от родителей в раннем детстве.

Делить с кем-то кров — означает буквально делить энергетическое поле. Нами движут взаимосвязи на уровне атомов. Каждая частица, из которых мы созданы, влияет и поддается влиянию со стороны окружающих частиц, из которых состоят другие люди. Эта цепочка не имеет

конца и прослеживается от микро- до макроуровня. Толкните маятник рядом с другим маятником того же размера, и они постепенно войдут в один ритм. Мы созданы из энергии. Ее суть в том, чтобы течь между людьми, обеспечивая их взаимосвязи, распространяться все дальше по группам и социумам. Нахождение с кем-то в одном помещении означает, что наши энергии взаимно влияют друг на друга. Физика неотделима от психологии. Ее действие неумолимо и прекрасно.

Какой смысл это имеет для нас?

Услышав, что «близость играет важную роль», многие представляют себе нечто расплывчатое и неуловимое. Что такое «эмоциональная связь»? Подружки собрались, чтобы вас подбодрить. Романтический партнер дает вам выговориться и обнимает. Ребенок тянет ручки: «Я тебя люблю!» Это действительно так. Человеческий контакт генерирует эмоции.

Но его роль также весьма прагматична. Жизнь полна сложностей, постоянно нужны деньги, дела занимают все время. Нам нужна помощь.

Помощь понадобилась и Джулии. Восстановление кишечной функции, в числе прочего, требовало каждый день уединяться в туалете на целых 30 минут. Чтобы выкроить эти полчаса, Джулии пришлось переложить часть своей нагрузки на окружающих.

Ей помогла мать — по воскресеньям она стала готовить обеды на несколько дней вперед и набивала ими холодильник дочери. Родители Дианиных подруг подбрасывали ее на машине. К огромному удивлению Джулии, откликнулись все ее друзья. Кто-то из них даже завел электронный календарь, чтобы все по очереди приносили еду и ходили с Дианой на прогулку.

А знаете, кто еще помог? Ее муж.

Вот и настала пора познакомиться с Джереми. Как и Джулия, он преподает литературу. Его дипломная работа была посвящена

писателю Э. М. Форстеру*. У Джереми длинные ресницы и умные карие глаза. Когда Диана сходила с ума по мультиту «Рапунцель», он научился артистично строить глазки, как герой этого мультфильма Флинн Райдер, — и дочь, и жена были в полном восторге. Когда что-то ломалось, именно он вызывал сантехников и мастеров, встречал и контролировал их работу. И он действительно любил Джулию. Для него было полной загадкой, почему их отношения скатились в сплошную ругань. Все его попытки помочь встречали отпор, и в конце концов он перестал пытаться.

После «туалетного инцидента» Джулия позвала его на серьезный разговор, хотя втайне боялась, что снова разразится скандал.

Она объяснила ситуацию (один из бонусов долгосрочных отношений: можно делиться новостями из пищеварительного тракта) и попросила дать то, что ей было необходимо. Время.

Он ответил:

— Ладно, дом нужно убирать. Если приглашать домработницу, к ее приходу все равно придется разгрести вещи, это не вариант. Так что уборку я беру на себя, если ты не будешь стоять над душой.

Близость не всегда тепленькая и мягонькая. Но Джулия согласилась.

Он отвел для уборки всю субботу и использовал это время, чтобы больше общаться с дочкой. В первую субботу Джулия вернулась домой ближе к вечеру — ходила на процедуры, — и ее встретил убранный дом. Не идеально чистый, но вполне сносный. Она чуть не расплакалась от мысли, что ей не пришлось делать это самой. Люди, ближе которых у нее никого не было, пришли ей на помощь. Ей оставалось лишь принять их поддержку и подавить импульс проконтролировать все лично и добиться совершенства.

Это было непросто, но она справилась.

* Эдвард Морган Форстер (1879–1970) — английский романист и эссеист, которого занимала неспособность людей различных социальных (классовых, этнических) групп понять и принять друг друга.

Человеческий контакт принимает разные формы. Иногда это эмоциональная поддержка. В других ситуациях — информационная и обучающая (например, доктора, помогающие заново научиться жить в своем теле). Или помощь с готовкой, развозом, посудой и уборкой. В терапии это называется «помощь делом».

А Джулии казалось, что у нее «появилась помощница по хозяйству».

Хорошие связи полезны для здоровья

У людей разная потребность в близости¹⁴⁰. Частично это объясняется экстраверсией/интроверсией, частично — детским и взрослым опытом, а кроме того, личными причудами, которые делают нас уникальными¹⁴¹. Ученые измеряют этот показатель очень просто — предлагают оценить, насколько вам близко утверждение: «Мне нужны близкие отношения»¹⁴². Нет никаких стандартов — объем и характер близких отношений определяется лишь вашей собственной потребностью.

Давайте обсудим, какую пользу для здоровья приносит ее удовлетворение. Сразу оговоримся: человеческий контакт совершенно не ограничивается романтическо-брачными отношениями. Он включает позитивные отношения в любых формах: знакомые, друзья и подруги, лучшие подруги, приятельницы, родственные связи и т. д. Брак показателен лишь тем, что его удобно изучать, чем ученые и занимаются. Большинство наших выводов о пользе отношений — из исследований гетеросексуальных пар.

Один из свежих метаанализов объединил данные 70 тыс. участников, состоящих в браке, более чем десяти различных национальностей. Полученные результаты связывали низкое качество брака с низким качеством жизни в целом: уменьшалась ожидаемая продолжительность жизни, ухудшалось здоровье — физическое и ментальное¹⁴³. Планка «качества» семейной жизни отнюдь не была завышена: требовалось лишь «подтвердить, что присутствуют удовлетворение отношениями и, как правило, позитивные чувства друг к другу в сочетании с низким уровнем агрессии и негативного поведения». Выражаясь человеческим

языком, «мне нравится человек, с которым я живу, обычно мы ладим и доброжелательно общаемся». Этот базовый уровень удовлетворенности имеет мощное влияние. В группе людей с высоким качеством брака быстрее заживают травмы, а хронические боли меньше влияют на качество жизни. Кроме того, качество отношений оказалось более наглядным показателем здоровья, чем курение — а оно по традиции является одним из самых надежных факторов плохого самочувствия. Также было замечено, что в некоторых случаях преимущества качественных отношений для женщин были выше, чем для мужчин.

Исследователи выяснили, что за этим стоит по крайней мере одна причина: в качественных отношениях людям свойственно лучше о себе заботиться. Другими словами, мы лучше удовлетворяем свои нужды, когда заботимся о ком-то и этот кто-то заботится о нас.

Вам не нужен близнец, чтобы выстроить такого рода связь. Мы искренне надеемся, что в вашей жизни есть минимум один человек, который может буквально разделить вашу боль и присутствовать с вами в одном эмоциональном пространстве.

Такие энергетические пространства мы называем «сфера любви».

Сфера любви

Социальные связи заряжают ваше тело энергией, так же как еда заряжает питательными веществами, а дыхание — кислородом¹⁴⁴. Если считать синдром донора вирусом, то сфера любви — это пространство, которое активизирует ваш иммунитет. Кто-то переживает контакт с другими людьми попарно — это свойственно Эмили. Или вы можете ощущать наиболее сильную связь с большими коллективами — как Амелия на концертах. Самое интенсивное переживание сферы любви у вас может быть с близкой подругой. С супругом. С единомышленниками. С собакой — да, такую связь можно установить и с другими видами живых существ. Разные сферы обладают разной атмосферой. С коллегами по спортивной команде вы ощущаете и ведете себя иначе, чем с семьей.

А с семьей — иначе, чем с товарищами по гражданскому активизму. Но все эти сферы любви по-своему генерируют вам энергию. И в каждой есть два обязательных компонента: доверие и общее знание.

Компонент сферы № 1: доверие

Многие виды, включая и человека, отслеживают, кто сколько вкладывает и получает во взаимоотношениях. Доверие — это убежденность в том, что окружающие люди ответят пропорциональной взаимностью на то, что мы им даем.

Ученые, особенно в экономических науках, но и в психологии тоже, используют специальную «игру на доверие», чтобы исследовать реакции людей в контексте надежности/предательства. Если хотите подробностей, в интернете много материалов об этой игре. В ней участвуют деньги, но мы заменим их на пирожные. Эксперимент развивается следующим образом.

Ученые помещают Эмили и Амелию в лабораторные условия. Амелии выдают четыре пирожных и свободу выбора. Она может забрать все пирожные и пойти домой, а может передать Эмили любое количество пирожных. Каждое пирожное, отданное Эмили, превращается в *три*. Таким образом, если она передаст одно, Эмили получит три, и у нее самой тоже останется три. Если она поделится двумя, у Эмили будет шесть, а у нее останется два. И так далее.

Второй этап игры — ход переходит к Эмили. Если она получает какое-то количество пирожных, у нее появляется выбор: вернуть часть Амелии или забрать все полученные пирожные домой.

Если Амелия доверяет Эмили, она отдает ей все четыре пирожных. Значит, у Эмили их будет целых двенадцать. Если Эмили оправдает доверие, она вернет половину, и у обеих будет по шесть! Когда за актом доверия следует взаимность, обе стороны максимально выигрывают, и «в королевстве воцаряется мир».

В реальной жизни пирожные символизируют все, чем обмениваются близкие люди, — деньги, время, внимание, непосредственно пирожные, сочувствие и поддержка в непростых переживаниях. Это последнее «пирожное» — самое главное. Если мы делимся с кем-то нашими сложными чувствами — злостью, грустью, болью — и этот человек эмоционально присутствует рядом, «включается» в нас без осуждения и нападок, то нам легче пройти сквозь этот туннель, прожить чувство до конца и освободиться от него.

Фактически, доверие — это ответ на простой вопрос: «Ты со мной?»¹⁴⁵ Надежные люди не бросают друг друга, и на взаимном доверии благополучие обоих многократно растет.

Но давайте представим, что у Эмили предменструальный синдром и она проголодалась до чертиков. Двенадцать пирожных — и ни одним меньше! Она уминает их за один присест, не выходя из лаборатории, а потом бежит довольная домой, оставив Амелию с разбитым сердцем и совсем без пирожных.

Этот печальный исход запускает цикл стресс-реакции. Амелию может, например, охватить жажда мести. Но в реальной жизни это не самый удачный вариант реакции на предательство, и люди нечасто к нему прибегают. Вероятнее всего — и это будет правильно — Амелия побредет домой и поделится с мужем открытием, что ее доверие было жестоко обмануто! Будучи хорошим парнем, он засучит рукава и испечет ей целый противень пирожных, потом позовет гостей, и они тоже придут не с пустыми руками. Все дружно согласятся, что Эмили — последняя жадина. Наконец, справившись с бушующими гормонами, заявится сама Эмили с сумкой пирожных наперевес, станет долго извиняться и пообещает, что больше такого не повторится. Доверие будет восстановлено, и сфера любви снова станет надежной¹⁴⁶.

С другой стороны, Эмили может сказать: «Прости, но пирожные — моя слабость, ничего с собой не могу поделать». Амелия все равно ее простит, но будет права, если отодвинет Эмили на самый край сферы.

Какой-нибудь нахал снаружи сферы заявит Амелии: «А что ты хотела? Раздаешь свои пирожные направо и налево. Это жизнь!» Вот поэтому он и снаружи. Люди, которые не доверяют и не оправдывают доверие, лишь вытягивают энергию, а сфера любви — пространство для ее генерации.

Давайте немного отвлечемся и посмотрим, как связаны доверие и искренность.

Искренность означает «полностью быть собой» и делиться самым сокровенным, включая то, что делает тебя уязвимой¹⁴⁷. Искренность требует доверия. Нужно твердо знать, что человек, которому ты открываешься, не отвергнет и не предаст. Многие книги по самопомощи (а также, обратите внимание, по маркетингу и продажам) убеждают в том, что быть искренней полезно и выгодно.

Однако стратегическая *неискренность*, как ни странно, — это часть доверия¹⁴⁸. Иногда приходится идти на вечеринку лучшей подруги своей дочки, отлично зная, что там будет ваш бывший. Вы вежливо улыбаетесь и ведете милые беседы, чтобы не омрачать дочери праздник. Вы же не хотите, чтобы она запомнила этот день феерическим скандалом, когда ее мать с нецензурными криками кидает «этому придурку» торт в лицо.

Корректное, социально приемлемое выражение гнева — как правило, его подавление — никак не назовешь искренностью, ведь мы не делимся своими чувствами на сто процентов. И это одна из граней доверия. Быть надежной — значит соответствовать ожиданиям и держать себя в руках, то есть вести себя как надо.

Искренность приходит с небольшим запозданием. Вечером вы садитесь в обнимку с телефоном и изливаете душу подруге: вам так хотелось устроить форменный погром, но пришлось изображать светскую леди! Искренность проявляется в ваших слезах, которые пришлось тщательно скрывать, чтобы дочь никогда не узнала, какой ценой вам дался этот вечер.

Что происходит с вашей подругой? Она получает пирожные ваших противоречивых эмоций и возвращает их, приговаривая: «Зато я знаю,

как ты старалась, и я тобой горжусь. А теперь расскажи, как ты собралась выплеснуть этот гнев, до сих пор зажатый в теле?»

Когда люди внутри сферы относятся к нашим негативным эмоциям тепло и с пониманием, а мы отвечаем им взаимностью, сфера становится все прочнее.

Компонент сферы № 2: общее знание

Психолог Блайт Мак-Викер Клинчи обозначает два противоположных типа информации: «раздельное знание» и «общее знание».

В первом случае вы выделяете идею из контекста и оцениваете ее в категориях внешних правил. Эти правила доказали свою огромную мощь как инструменты научного прогресса. Однако ее описание, сформулированное в 1996 году, звучит весьма заносчиво для XXI века.

Если вы читаете эту главу в состоянии раздельного знания, любой тезис вы подвергнете критическому взгляду, укажете на логические ошибки в моей аргументации, продемонстрируете, что собранные данные можно интерпретировать иначе. И намекнете, что я могла умолчать о фактах, противоречащих моей позиции¹⁴⁹.

Однако она тут же выделяет главное достоинство раздельного знания:

Стандарты, по которым вы меряете мои доводы, объективны и обезличены. Бесконечная череда логиков и философов подтвердила их кристальную чистоту.

Мы можем поручиться, что все годы в школе и институте вы провели, оттачивая именно раздельное знание, и на то есть веская причина. Раздельное знание позволяет отделить ценную информацию от шелухи.

В противоположность этому, *общее знание* означает понять идею в контексте. Вы залезаете в шкуру другого человека и смотрите

на ситуацию его глазами. Сомнения, осуждение и скептицизм временно отодвинуты в сторону, как и ваши собственные чувства. Не потому, что вы хотите принять чужую точку зрения, — нет, вы хотите ее понять. Затем вы берете куски собственного опыта и личности, примеряете к чужой позиции, проверяете, как они совпадают, поворачиваете другой стороной и снова проверяете. Вы выясняете, как поступили бы с позиции другого человека, исходя из своего жизненного опыта. Можно сказать, что в процессе общего знания мы наполняем чужую личностную форму собственным содержанием, словно примеряем чужую одежду. Вы начинаете ощущать, насколько удобно (или неудобно) вам пришлось бы в аналогичной ситуации.

Термин «общее знание» подчеркивает, что отдельная идея не должна быть оторвана от общей картины. Мы можем осознать что-либо, только когда поймем, на какой почве оно выросло. Если раздельное знание отделяет зерна от плевел, то общее знание исследует связи между ними. Не просто так они перемешаны. Какие на то есть причины?

Типы не привязаны строго к одному из полов, но есть тенденция. Женщинам больше свойственно мыслить в категориях общего знания. Мужчинам — в категориях раздельного¹⁵⁰.

Возможно, по этой причине общее знание часто обесценивают и называют «иррациональным». Но разве чепуха — единственная альтернатива научному методу? Огромный труд, терпение, бережность и глубокое осмысление требуются для общего знания. Оно *очень рационально*, поскольку следует предсказуемым схемам и последовательным этапам. В информацию, необходимую для осознания идеи, вплетается эмоциональный фактор. Кроме того, необходим творческий подход, чтобы слушательница *фильтровала* собственные реакции на чужой опыт и могла ради процесса познания занять непривычную позицию.

Но самый энергетически наполненный аспект общего знания — даже не способность понять другого человека, а практика самопознания. Через связь с другими мы лучше понимаем собственный опыт и четче очерчиваем свою идентичность.

Женщины чаще, чем мужчины, выстраивают свою идентичность в контексте отношений с окружающими. Мы не можем сказать, откуда взялась эта разница. Врожденные программы? Социальные нормы? Кто знает? Но для целей нашей книги важно, что общее знание служит благодатной почвой и для здоровых отношений, и для здорового личностного стержня. Оно приносит женщинам огромное удовлетворение, потому что, обмениваясь эмоционально заряженной информацией с окружающими, они кристаллизуют собственное «я» — сестра, дочь, мать, подруга.

Безусловно, было бы неверно сводить *все* личностное развитие женщин к установлению контактов — это было бы очередным гендерным ограничением, урезающим женское развитие и автономность. Но идея, что женщины «должны» формировать свою идентичность в категориях *достижений*, а не *отношений*, приравнивает к болезни естественное человеческое стремление к установлению контактов. Познавать саму себя через познание другого человека — это нормально. Оба типа знания важны и правильны. Люди отличаются лишь степенью склонности к тому или иному типу, но им нужны оба. Нужно свободное, не зажатое культурой право сближаться и дистанцироваться.

Когда общее и раздельное знание комбинируются, получается третий вид — «сконструированное знание». Эту книгу мы написали именно с такой позиции — интегрируя оба типа, чтобы принести пользу читательницам. Эмили и Амелия постарались выяснить и изложить все, что известно науке о телесных и психических реакциях на стресс (раздельное знание), но мы понятия не имеем, что чувствуете *лично вы*. Мы не в состоянии предсказать, что сработает в вашей конкретной ситуации. Только вы являетесь специалистом по своему опыту и личностному типу. Поэтому мы включили в книгу столько примеров и историй из жизни, в надежде что вы перепробуете все по мере чтения, проверите действенность, что-то примете, а что-то отбросите за ненадобностью — это работа общего знания, вписывание фактов в личный контекст. Мы втроем — Эмили, Амелия и вы, читательница, — выработаем эффективный план, который поможет вам, даже если никому другому он не пригодится.

Признаки, что пора подзарядиться в сфере любви

В главе 1 мы описали четыре признака того, что пора оставить в покое стрессор и переключиться на стресс. Здесь мы обсудим четыре признака того, что вам нужно отставить в сторону усилия по автономности и поискать контакт. Все это — различные проявления «отношенческого» голода, то есть ощущения изоляции и одиночества.

Когда вас газлайтят. Если вы спрашиваете себя: «Я схожу с ума или действительно происходит нечто неприемлемое?», обратитесь за помощью к кому-то надежному. Пусть свежий взгляд подтвердит, что лампы и правда потускнели.

Когда вы переживаете, что «недотягиваете». Никому не под силу вынести мир на плечах. Наш вид эволюционировал в русле коллективных дел. Люди не предназначены для героических свершений в одиночку. Когда вас захлестывает ощущение, что вы — травинка на краю бездны требований и вам ни за что не удовлетворить все ожидания, проанализируйте эту эмоцию и дайте ей название. Это одна из форм одиночества. Позвоните подругам и попросите сочувствия. Просматривайте подборку любимых вдохновляющих мемов и заряжайтесь энергией свершений. Посмотрите «Чудо-женщину», «Скрытые фигуры» или «Моану» — любой фильм или мультфильм, погружающий в опыт женщины, которая работает в команде других женщин или мужчин, духов природы или даже божеств.

Когда вам грустно. В мультфильме «Головоломка» персонажами становятся эмоции девочки Райли. Они буквально живут у нее в голове и заняты хлопотами переходного возраста. Главная эмоция — Радость — пытается обуздать Грусть, чтобы та не мешалась под ногами. Радость рисует на полу круг и приказывает Грусти не выходить за границы. Именно так многих девочек учат обращаться со своей печалью: контролировать и затыкать, чтобы не мешать окружающим. (Причину мы помним — синдром донора.)

Но в кризисной ситуации Радость падает в бездну отчаяния. Цель кажется недостижимой. И тут она вспоминает день, когда Райли не удалось забить решающую шайбу для своей хоккейной команды. Девочка уже приготовилась сдаться и уйти из команды, как пришли родители и поддержали ее. И команда тепло приняла Райли обратно.

— Грусть, — озаренно шепчет Радость. — Мама и папа... ребята из команды... Они пришли на помощь *благодаря Грусти*.

Грусть сыграла роль маячка, сигнала SOS. Хотя многих из нас учили прятать неудобные эмоции, на самом деле все наоборот — когда рядом есть близкий человек, он помогает быстрее пройти туннель и оставить некомфортное чувство позади. Мы слышим голос в конце туннеля: «Я здесь, иди сюда!» или, что еще лучше, «Я пройду все шаги к выходу *вместе с тобой*».

Когда вы кипите от ярости. У гнева — особое место в женской жизни и особая роль в сфере любви. Нас учат подавлять ярость еще активнее, чем печаль. Ее нужно проглотить, задавить в зародыше, спрятать даже от самой себя. Нам внушили, что гнева надо бояться — и своего, и чужого, потому что его мощь легко превращается в оружие. Может превратиться. Кухонным ножом можно убить человека. А можно приготовить им обед из трех блюд. Вопрос в том, как его использовать. Гнев действительно может ранить, а мы не хотим вредить окружающим.

Принесите свою злость в сферу любви, спросив разрешения у близких людей, и завершите цикл стресс-реакции вместе. Если ваша сфера — игроки спортивной команды, выплесните свой гнев на тренировке или на матче. Если ваша сфера — кружок вязания, проявите изобретательность. Попрыгайте на месте, пошумите, словом, высвободите энергию гнева и поделитесь с другими.

— Да! — откликнутся люди из вашей сферы любви. — Это просто кошмар! Вот ты натерпелась!

Гнев дает нам стимул и силы бороться, а когда мы делимся с нашей сферой этой силой, она теряет разрушительный потенциал и приобретает созидательный.

СУПЕРСФЕРА

Целых восемь лет Эмили работала специалистом по здоровому образу жизни в женском колледже Смит*. Студентки как на подбор напоминали Лизу Симпсон из мультфильма «Симпсоны»: интеллектуальные, амбициозные, заряжающие энергией, трудолюбивые и сопереживающие уязвимым группам населения. Многие из них страдали от тревожности, депрессий, расстройств пищевого поведения или болезненной тяги к самоповреждению.

В 2014 году Эмили выступала с лекцией «Любовь как открытая дверь: мультфильм “Холодное сердце” и научное объяснение феномена “встряски”». Оказалось, что на примере этого мультфильма можно наглядно демонстрировать психофизиологию эмоций.

Эмили обратилась к Амелии за музыкальным советом:

— Как ты думаешь, поставить во время лекции песню из мультфильма? Или попросить преподавательницу найти студенток, которые споют и сыграют вживую?

— Пусть споет вся аудитория, — предложила Амелия.

Эмили так и поступила. Эта лекция стала жемчужиной ее работы в колледже.

Был вечер пятницы, в зале собралось 300 студенток. Через полчаса выступления Эмили включила во всю стену видеоряд песни «Let It Go», а внизу экрана шел текст.

И все эти яркие, умные, зажатые в тисках перфекционизма женщины как одна запели: «Я была хорошей девочкой, но с меня хватит!» Их голос разносился по всему кампусу и даже в парке. Просто дух захватывало. Эмили смотрела на сотни озаренных лиц — подняв головы, девушки смотрели, как королева Эльза на гигантском экране впервые пробует свои силы в полную мощь. «Как помочь им ощущать это каждый день?» После лекции

* Колледж Смит — престижный частный женский гуманитарный колледж. Открылся в 1875 году, в числе его выпускниц Нэнси Рейган и Барбара Буш.

к Эмили подходили студентки и, вытирая слезы, говорили, что им было нужно именно это. Никто не благодарил за научные данные. Благодарили за пение.

Мы называем этот эффект суперсферой. Один из способов запустить его — ритмическая игра и пение. Этот эффект испытывают участники хора и игроки спортивных команд, а кроме того, замотивированные избиратели в день голосования, группа единомышленников или даже толпа незнакомых людей, которые собрались посмотреть новую серию любимого кино. Эти занятия — синхронные ритмичные движения, песни, игра, усилия по достижению общей цели — вводят нашу нервную систему в особое состояние. Границы между людьми словно стираются, иногда чуть-чуть, иногда ощутимо. И наша идентичность на несколько мгновений простирается за пределы нашего тела. Группа отдельных личностей превращается в нечто большее — неуловимое «мы». Суперсфера.

Этот эффект не только улучшает самочувствие, он еще и усиливает взаимопомощь внутри группы¹⁵¹. Лорел Трейнор из Института музыки и сознания Университета Макмастер провела исследования этого эффекта. Когда годовалые дети синхронно подпрыгивают вместе с другим человеком, гораздо выше шанс, что они попытаются помочь этому человеку, когда он или она через несколько минут обронит карандаш. Если качание было несинхронным, шанс существенно ниже¹⁵². А взрослые, которые синхронно постукивали пальцами вместе с незнакомцем, гораздо вероятнее помогут этому человеку в математических и логических задачах¹⁵³.

Удовольствие от синхронного движения встроено в нашу физиологию — это мощный инструмент улучшения качества жизни.

Когда мы делимся доверием, искренностью и общим знанием, с нами порой происходят пугающие трансформации. Однако на самом деле они приносят пользу и очень важны. Мы узнаём

другого человека поближе и открываем его внутренний мир, как свой собственный. А это помогает нам познать самих себя на новом, более глубоком уровне. Бабочки Софи, о которых написано выше, знали, что Бернард как раз такой человек.

Но, поскольку она не искала таких отношений, его приглашения с романтическим подтекстом — рестораны, кино, прогулки — оставались без ответа. Однако слово за слово, и, сама того не заметив, Софи с ним подружилась. Он был оптимистичным, умным, эмоциональным, заботился о детях и слушал Софи так чутко, что она раскрывала в самой себе новые стороны.

— Господи, как это все некстати! — пожаловалась она Эмили.

— Вспомни позитивную переоценку. Неудобная ситуация может обернуться большой пользой для тебя.

Любовь других людей нужна нам не для того, чтобы любить самих себя. Нам не нужен романтический партнер, чтобы почувствовать свою «полноценность». Но любящий человек может научить нас, как любить себя с большей заботой.

В конце концов Софи поддалась, и ее мир преобразился. Она говорила:

— Надо же, я думала, что любовь никак не изменит мою жизнь, кроме приятного осознания, что есть кому вызвать мне скорую в случае чего. Но все гораздо круче. Я вижу в его глазах свое отражение. Я стала больше понимать и ценить саму себя, и одновременно мне открываются новые способы выражения любви к нему. А дальше мы становимся единым целым, и это гораздо больше, чем каждый по отдельности.

Потом пошли фразочки типа «эмерджентные свойства сложных динамических систем», Эмили восхищенно закивала, и разговор об отношениях перешел на технические рельсы.

Суть в том, что отношения полезны. Они не делают нас слабыми и зависимыми. Они укрепляют нас.

В главе 1 мы видели, что позитивное социальное взаимодействие и привязанность помогают завершить цикл стресс-реакции. Добравшись до главы 6, мы объявляем отношения одним из главных источников человеческой силы, а также базовой биологической потребностью.

В следующей главе поговорим о втором ключевом источнике силы — отдыхе.

Краткое содержание

- Отношения — с подругами, семьей, питомцами, духовными идеями — так же важны, как пища и вода. Люди не созданы для жизни в одиночку. Мы должны регулярно «качаться» из близости в автономность и обратно.
- Мы постоянно регулируем организмы друг друга, сами того не зная, — синхронизируем сердечный ритм, «зеркалим» настроение и помогаем друг другу почувствовать свою видимость и значимость.
- Мы получаем энергию от близких отношений. Когда вы делите с кем-то доверие и «общее знание», созданная энергия питает вас обоих. Мы назвали этот феномен сфера любви.
- Грусть, гнев и бессилие — проявления одиночества. Когда вы замечаете их в себе, ищите контакта с близкими людьми.

Глава 7

Что делает вас сильнее

Джулия была без сил, но, по крайней мере, начала принимать помощь от окружающих. Ей много лет требовалась помощь, но она была слишком... гордой? У нее засело в голове, что никого нельзя просить и со всеми делами надо справляться самой. Пока «все дела» не сломали ее тело.

Теперь она примеряла роль королевы Эльзы — «отпускала и забывала».

Но настоящее потрясение она испытала, когда Джереми вызвался помочь с Дианой — весенние каникулы в его школе настали раньше, чем у жены и дочери.

Сколько всего он узнал о Диане за эту неделю! Девочка была очень упряма в малейших бытовых вопросах. Она не желала надевать то, что советовал Джереми и что было положено по школьному регламенту. Кстати, о школьном регламенте он узнал задним числом — позвонила учительница и попросила привезти дочери нормальную форму. С едой тоже было непросто, Дианины

вкусы шли вразрез со всеми мыслимыми правилами. Овощи? Нет. Фрукты? Разве что в рулетиках или мармеладе. Джереми ежедневно торчал у плиты, но все впустую. Диана отвергала «человеческую» еду, Джереми срывался, чувствовал себя последним тираном, и его буквально выворачивало от злости, досады и тревог.

А сколько времени он убил! Ездить в школу и из школы, уговаривать, следить, чтобы все было сделано как надо, и повторять, повторять, повторять одно и то же...

Но ладно время — Джереми потерял кучу нервов. Заставлять себя ждать, терпеливо объяснять, показывать, принимать решения за двоих — и все это с любовью и ласковой улыбкой. Он искренне хотел быть хорошим отцом. Хотя бы до конца весенних каникул.

По прошествии недели, совершенно изможденный, Джереми сидел на кухне и описывал Джулии свои приключения. Вдруг в ее взгляде промелькнул веселый огонек. Она рассеянно улыбнулась, и он замер на полуслове.

— А ты лучше выглядишь. То есть хорошо выглядишь, я хотел сказать.

Джулия подняла бровь.

— Я имею в виду, ты сегодня отдохнувшая.

Она наконец кивнула:

— Я взяла передышку. Сколько раз меня накрывала гора проблем, а ты только добавлял сверху. У меня не было сил справляться ни со своим, ни с твоим стрессом.

Она прислушалась к своему телу — что оно ощущает в данный момент — и произнесла:

— Сейчас у меня есть силы. Я могу справиться.

Эта глава рассказывает о том, где Джулия взяла силы.

Ницше когда-то сказал: «Что не убивает, то делает нас сильнее».

Вы сто раз слышали это изречение в разных видах. Но давайте обсудим его предметно. Например, если вас сбила машина и вы не погибли —

неужели *машина* делает вас сильнее? Нет, конечно. Травма или болезнь делают вас сильнее? Отнюдь. Эти вещи делают вас уязвимее для новых бед.

Сильнее вас делает то, что происходит *после* травматичного события.

Сильнее вас делает *отдых*.

По сути, отдых — это когда вы перестали использовать часть тела или психики, которая перенапряглась, износилась, повредилась или воспалилась. Теперь она может обновиться и исцелиться. Это и есть тема нынешней главы.

«Отдых» означает не только сон (хотя без сна никуда). Вы отдыхаете, когда бросаете одно дело и переключаетесь на другое. Умственная энергия, как и стресс-реакция, работает циклами. Она циркулирует из концентрации в расфокусированное «переваривание» и обратно к концентрации. Если вам внушили, что силой воли можно заставить мозг концентрироваться каждое мгновение с утра до вечера, — это не просто ошибка, но и газлайтинг. Такая установка может серьезно нарушить вашу нервную систему.

Задумаемся на минутку о том, как парадоксальна современная жизнь. Живя в развитой стране, мы завалены изобилием любых товаров и услуг. Однако зачастую не можем удовлетворить базовые физиологические потребности без внутренней борьбы, без чувства вины и стыда за свою лень, жадность. Есть популярный интернет-мем: «Не обязательно сжигать себя, чтобы согреть других». Но синдром донора утверждает, что *именно так и нужно*. Будучи Донорами, женщины живут под грузом ожидания, что они должны *отдать* всю себя — тело, здоровье — на благо окружающих. Наши время, энергия и внимание должны течь в сторону *чьей-то чужой* жизни. «Жировать» на своих ресурсах в одиночку — просто неприлично. Спать семь часов в сутки? Что ты о себе возомнила, эгоистичная лентяйка? *Знай свое место*. Другие Доноры пашут и выматываются, чем ты лучше?

К концу этой главы вы узнаете, сколько сна вам положено для крепкого здоровья и развития, согласно научным исследованиям. Скорее всего, вы

усмехнетесь и скажете: «Ну это уж слишком!» или «У меня нет столько времени». Может, так и есть... А может, это нашептывает синдром донора. И вам придется послать его требования подальше. Поставить в приоритет собственное благополучие и *саму жизнь*, чтобы полноценно восстанавливаться и действовать в полную силу.

Как выразилась Одри Лорд: «Забота о себе — это не потакание собственной слабости, а самосохранение и акт политической борьбы». Эта глава посвящена тому, как вооружиться на битву. Вам придется бороться буквально за вашу жизнь. Мы дадим вам лучшие научно обоснованные практики, чтобы поддерживать свое качество жизни. Вы должны защищаться от ядовитых культурных установок, которые воспевают саморазрушение.

Так что устройтесь поудобнее — будем говорить об отдыхе.

Режим по умолчанию — витание в облаках

Человеческая психика устроена так, что для нас естественно чередовать работу и отдых. Когда мы не сопротивляемся этому циклу, повышается качество работы и заодно укрепляется здоровье.

Наглядная иллюстрация: в одном исследовании участников попросили записывать любые свои мысли, но ничего не писать про белых медведей. По сути, это было задание на концентрацию, и участники потратили некоторое количество умственного ресурса. Затем половину из них попросили максимально расслабиться — им даже включили нежную фортепианную композицию, чтобы настроиться на отдых. Второй половине не сказали ничего, они просто сидели и ждали следующего задания. Что получилось в результате? Группа, которая расслаблялась, в следующем задании смогла в два раза дольше решать сложные математические примеры (умножение трехзначных чисел) по сравнению с группой, которая просто ждала¹⁵⁴. Ученые сделали вывод: отдых делает нас настойчивее и продуктивнее.

Каким образом?

У нас на руках все больше данных о том, что максимальная концентрация на задаче не длится вечно. Спустя определенное время у нас падает работоспособность, уходит внимание, испаряется мотивация¹⁵⁵.

Но *отдых* после утомительной работы снимает все проявления усталости¹⁵⁶.

Когда ваш мозг переходит из боевого состояния в нейтральное, он вовсе не ленится — как раз наоборот. Напряженно заполняя финансовые отчеты и рассеянно стоя в очереди супермаркета, вы затрачиваете примерно одинаковое количество энергии¹⁵⁷.

Эту фоновую работу нейробиологи называют «сеть пассивного режима работы головного мозга». Несколько областей мозга поддерживают между собой постоянный контакт. Когда внимание не сфокусировано на конкретной работе, мозг тем не менее остается наготове для выполнения автоматических задач¹⁵⁸. Сеть пассивного режима включается, когда вы улетаете мыслями куда-то далеко. Она мониторит текущую ситуацию и строит планы на будущее. Как компьютер, играющий в шахматы, быстро считывает расстановку фигур и прокладывает алгоритмы на все возможные ходы. Причем с вашей стороны не требуется никакого вмешательства — все работает само.

Удивительная Марта Бек*, тренер личностного роста, рассказывает, что обнаружила этот эффект на собственном опыте. Когда ее команда буксует в каком-то вопросе, она предлагает всему офису сделать передышку, выключить компьютеры, пойти сыграть в игру или отдохнуть. Многие другие руководительницы на ее месте заставили бы подчиненных глубже копать и взяли бы работу под личный контроль, пока не будет найдено решение. Но Марта просто отпускает всех проветриться.

— Каждый раз срабатывает, — говорит Бек в интервью Bloomberg Businessweek¹⁵⁹. — Не знаю, какой механизм за этим стоит, да и ладно. Мне главное, чтобы работало.

* Марта Бек — американский психолог, а также ведущая «Рубрики отношений» в шоу Опры Уинфри.

Теперь мы знаем, что этот механизм называется сетью пассивного режима. Кроме того, за время перерыва часть сотрудников наверняка успевает завершить цикл стресс-реакции. Это прибавляет креативности и любопытства.

Исследования сети пассивного режима начались совсем недавно, и ученым еще предстоит разобраться, как именно она функционирует и что в ней происходит. Но уже сейчас понятно, что от активности связей между разными областями мозга зависят креативность, социальные навыки и удовлетворенность жизнью. Чем легче человеку переключаться между сетью пассивного режима и фокусом на задаче, тем он успешнее¹⁶⁰.

Когда ум отдыхает, он не бездействует. Передышка необходима вашему мозгу, чтобы обработать информацию о мире¹⁶¹. Например, когда Эмили писала эту книгу, она сидела за компьютером пару часов, а потом вставала и шла разбирать посудомоечную машину, потом запускала стирку и т. д. Еще пару часов книги — и снова за домашние дела. Вынула белье из машинки, сложила полотенца в шкафы... И, пока она этим занималась, ее мозг работал в пассивном режиме точно так же, как машинка стирала белье, пока она стучала по клавиатуре. Пассивный режим не требовал ее участия. Все, что было нужно, — оторваться от книги, чтобы мозг переварил текущую задачу, пока Эмили занята другим. А когда она возвращалась к столу, в ее сознании уже появлялся новый план работы. Если бы Эмили приковала себя к столу цепями, пока не набьет нужное количество знаков, возможно, она бы выдала больше текста, но низкого качества.

Но не в каждый перерыв Эмили трудилась как пчелка. Порой она заваливалась на диван и собирала башенки в мобильнике. Это тоже нормальная смена деятельности. Для запуска пассивного режима сгодится любое занятие, не требующее интенсивного внимания.

Отвлечься от проблемы не значит сдаться. Наоборот, вы подключаете к ее решению все системы мозга, включая области пассивного режима.

Не всем удастся легко переключаться. Чтобы это выяснить, ученые провели серию забавных исследований¹⁶².

Для начала участники получали несильный электрический удар, а также другие раздражители.

— Вы бы заплатили пять долларов, чтобы больше никогда не испытывать такого удара? — спрашивали экспериментаторы.

— Однозначно! — отвечали участники.

Потом людей отвели в тихую комнату, где стоял такой же аппарат, и оставили на 15 минут «поразмышлять о чем-нибудь своем».

— Если что, тут на столе прибор для электрошока, — заботливо объясняли экспериментаторы участникам, которые только что поклялись, что заплатят, лишь бы их никогда не били током. — Можете его потестировать. Или нет. Как хотите!

В результате четверть женщин и две трети мужчин ударили себя током, вместо того чтобы «просто сидеть и думать». В среднем за 15 минут они успели нанести себе один-два удара.

Ученые сделали вывод, что этим людям было легче побаловаться с электрошоком, чем переключиться в пассивный режим работы мозга. Их просто охватила *скука* — дискомфортное ощущение в фазе активной концентрации внимания, которое некуда направить¹⁶³. Они били себя током, отчаянно цепляясь за любые, даже дискомфортные, стимулы, чтобы направить на них свое внимание.

К счастью, в нашем распоряжении есть *активный отдых*.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Если мышце не давать нагрузку, она атрофируется — это всем известно. С другой стороны, если мышцу перетруждать и не давать ей отдыха, она изнашивается и в конце концов откажет. Чтобы мышца была крепкой, нужно чередовать нагрузку и отдых.

Представим, что вы сломали правую ногу, и, пока она восстанавливается в гипсе, вы делаете зарядку только для левой ноги. Из нее идет сигнал, проходит через позвоночник и отдается в правой ноге, стимулируя ее. Импульс не такой сильный, как в левой, но его достаточно,

чтобы бороться с атрофией от простаивания¹⁶⁴. Таков был изначальный смысл «перекрестных тренировок» — буквально тренировка через позвоночник.

Но это еще не все. Когда вы нагружаете мышцы, особенно самые крупные, развиваются не только они, но и легкие, печень, мозг. Упражнение для одной группы мышц превращается в упражнение для всего организма, и самый большой эффект дает нагрузка на самые сильные части организма. По тому же принципу прокачиваются умственные, эмоциональные и социальные навыки.

Активный отдых означает дать работу одной шестеренке, чтобы другие стали крепче.

Вернемся к Эмили: кроме легких занятий типа сортировки белья или просмотра «Ютуба» иногда ее мозгу помогало переключение на другой письменный проект. В результате параллельно с этой книгой она написала роман. А Амелия совмещала книгу с полноценным преподаванием музыки и с управлением детским хором. Большинство женщин совмещают минимум два-три значимых дела. Они по очереди расслабляют одни части своей личности, напрягая другие, и такой «активный отдых» повышает наш уровень во всех сферах жизни.

Люди отличаются друг от друга, в том числе любимыми видами отдыха.

Но одна потребность универсальна для всех — это сон.

Зачем мы спим?

Если задуматься, сон — весьма странный процесс. Какой смысл в том, чтобы лечь горизонтально и отключаться от реальности на целые часы? Ведь вокруг шастают львы, бегемоты и бог знает кто еще. В определенные фазы сна у нас отключается двигательная активность, чтобы тело не отвечало на импульсы мозга. И вот мы лежим в темноте, неподвижные, нечувствительные к происходящему, с размякшими мышцами. Глазные яблоки крутятся под веками, а сознание полностью погружается

в мощные, реалистичные галлюцинации, которые тем не менее через пару секунд после пробуждения испаряются из памяти.

Люди так устроены, что треть жизни должны проводить в самом уязвимом состоянии — по восемь часов каждый божий день.

Разве это логично?

Оказывается, да. «Овощная» треть жизни приносит огромные психологические, умственные, эмоциональные и социальные преимущества. И они перевешивают все — упущенное время, которое можно было потратить на другие вещи, риск быть застигнутой врасплох. Пока мы спим, все тело, включая мозг, активно работает, чтобы выполнить задачи, необходимые для поддержания всего нашего существования. И, как оказалось, эти задачи выполняются лучше всего, когда мы не вмешиваемся. Иными словами, без сна мы неполноценны.

Без сна не будет пользы от физической активности. Пока вы спите, кости, кровеносные сосуды, пищеварительная система, мышцы (включая сердце) и все остальные органы восстанавливаются после нагрузки и повреждений, полученных в течение дня. Если вы занимались спортом или физическим трудом, ночью ваше тело подлечится и окрепнет. Если же давать организму нагрузку без достаточного сна, результат будет обратным — повысится риск травм и заболеваний даже по сравнению с отсутствием нагрузки. Если вы не высыпаетесь, лучше забудьте про тренировки.

Без сна не будет пользы и от учебы. Ночью фрагменты воспоминаний связываются воедино, а новая информация качественно встраивается в существующую картину мира. Готовитесь к экзамену, заучиваете выступление, изучаете иностранный язык? Пройдитесь по материалу прямо перед сном и ложитесь на 7–9 часов. Ваш мозг впитает информацию, как трава напитывается дождем после засухи. То же относится к любым двигательным навыкам: катание на лыжах, игра на пианино, даже хождение по лестнице — во время сна все они закрепляются, и на следующий день вы сможете это заметить. Позитивный эффект приходит не во время

занятий, а после, когда вы спите. Без сна навык, напротив, теряется, несмотря на количество практики. Если вы не высыпаетесь, ваша учеба идет коту под хвост.

Без сна не будет пользы от эмоций. Во сне вы можете отдубасить вашего злейшего врага и, проснувшись, почувствуете облегчение — ярость отступила, можно трезво взглянуть на межличностный конфликт. В одном исследовании коллеги и начальники участников, которые регулярно не высыпались, низко оценили их эмоциональный интеллект¹⁶⁵. Удовлетворение браком также связано с количеством сна¹⁶⁶. Если у супругов недосып, конфликты между ними вызывают более острый иммунный ответ — этот биологический маркер показывает болезненность реакции на атаку со стороны близкого человека¹⁶⁷. Словом, если вы не высыпаетесь, лучше воздержаться от общения с другими людьми.

На всякий случай повторим: сон очень важен.

Наши тела должны переключаться между сном и бодрствованием. Чтобы полноценно жить днем, нам нужна ночная работа мозга, которую он может делать только без нашего вмешательства.

А когда дефицит сна становится экстремальным, он превращается в пытку¹⁶⁸. От нехватки сна можно буквально умереть, подобно тому как люди умирают от нехватки еды¹⁶⁹. Когда ученые не дают спать крысам в течение двух недель, у тех настолько ломается иммунная система, что кровь заражается собственными кишечными бактериями, и крысы умирают от сепсиса.

«Когда ты сломан, иди в кровать», — гласит французская пословица. Без сна вы неполноценный человек.

Какова цена недосыпания?

Становится хуже ваше физическое здоровье. Хроническая депривация сна — короткий или прерывающийся сон — фигурирует среди факторов, спровоцировавших 20% серьезных ДТП¹⁷⁰. До 45% повышается риск всех распространенных болезней, от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета и до гипертонии, болезни Альцгеймера и иммунных расстройств¹⁷¹.

Недостаток сна — более надежный предиктор диабета второго типа, чем даже недостаток физической активности. Но попробуйте вспомнить, когда вы слышали совет «высыпаться, чтобы не заболеть диабетом»?¹⁷²

Недосыпание нарушает функции мозга — как краткосрочную, так и долговременную память, а также внимание, волевую саморегуляцию, мелкую моторику и зрительную реакцию, точность подсчетов, логическое мышление и креативность¹⁷³. У людей, которые бодрствовали 19 часов (например, с семи утра до двух часов ночи), умственные и двигательные функции снижены в той же степени, как и под действием химических веществ¹⁷⁴. То же можно сказать о людях, которые прошлой ночью спали всего четыре часа, и о тех, кто спал по шесть часов на протяжении последних двух недель. Вы бы стали в пьяном виде садиться за руль, вести рабочее совещание, заниматься детьми? Делать это не выспавшись — то же самое.

Недостаток сна вредит и вашей социальной жизни: падают навыки командной работы и коллективного принятия решений, растет агрессия и склонность к нарушению рабочей этики¹⁷⁵. Страдает эмоциональная сфера: дефицит сна и депрессия усугубляют друг друга¹⁷⁶, а бессонница часто вызывает суицидальные мысли даже у людей без клинической депрессии¹⁷⁷. Недосып и тревожность тоже ходят рука об руку¹⁷⁸. Если вы боретесь с ментальными расстройствами, сон — это *ваше лекарство*. Особенно учитывая, что женщины страдают от них вдвое чаще, чем мужчины (по самым сдержанным оценкам, одна из пяти женщин на протяжении своей жизни сталкивается с той или иной формой психологического расстройства¹⁷⁹).

Ученые спорят о многом, но в вопросе необходимости сна они едины. Медицина говорит однозначно: сон полезен, а его отсутствие вредно со всех сторон — вплоть до летального исхода. Три недавних метаанализа, объединивших данные миллионов участников, обнаружили, что у человека, спящего меньше 5–6 часов в сутки, на 12% повышается риск смертности от любых причин¹⁸⁰. Если, закрыв эту книгу, вы внесете в свою жизнь одну-единственную перемену — пусть это будет удлинение сна.

БЫВАЕТ ЛИ «СЛИШКОМ МНОГО» СНА?

— Когда я вздремну, то чувствую себя хуже! — можете возразить вы.

При дефиците сна тело запускает стресс-реакцию — в организм поступают дополнительные дозы адреналина и кортизола, чтобы помочь нам пережить кратковременный стрессор. Эти гормоны маскируют утомление и повреждение жизненных функций организма. Недосып напоминает алкогольное опьянение — человек уже не в силах оценить свое состояние («Да все нормально, пустите меня за руль!»). Если вы перешли границу утомления, ваш мозг уже не распознает, насколько все плохо.

Но, когда мы добираемся до кровати и стресс-реакция затихает, то, вопреки ожиданиям, мы зачастую *чувствуем себя разбитыми*, хотя по факту получили достаточно отдыха. Усталость больше не маскируется адреналином. И мы стонем: «Черт, я переспала», точно так же, как после огромного обеда жалуемся, что объелись.

Но возможно ли «слишком много» спать?

Общее правило таково: если вы спите больше 9 часов в сутки и все равно страдаете от упадка сил, это повод заподозрить скрытую проблему. Обратитесь к врачу и разберитесь, что не так¹⁸¹.

Как-то Эмили вела семинар про сон, и одна студентка подняла руку: «Я сплю по десять часов и все равно не высыпаюсь». Тут же загалдели однокурсники. Кто-то предположил депрессию, кто-то — нарколепсию, был даже совет «не лениться». Но Эмили серьезно посмотрела на нее и спросила:

— Если ты регулярно спишь больше девяти часов и чувствуешь себя разбитой, что надо делать?

— Идти к врачу? — догадалась девушка.

— Идти к врачу, — кивнула Эмили.

Через полгода эта студентка попросила ее на пару слов.

— Вы, наверное, не помните, но я была на вашем семинаре и сказала, что сплю по десять...

— Помню-помню.

— В общем, после семинара я все-таки пошла в больницу, прошла исследование сна. Врачи сказали, что во сне у меня нарушается дыхание, и диагностировали сильное апноэ. Все лето лечилась, удалили гланды и аденоиды, я стала спать в специальной маске. Теперь я чувствую себя совсем по-другому! Мне и в голову не могло прийти, что все дело в нехватке сна.

Поэтому наш совет: если вы спите больше 9 часов и чувствуете вялость, пройдите обследование на нарушения сна¹⁸². Вы можете возразить: «Но я стараюсь изо всех сил! Отвожу себе на сон восьмичасовое окно, а заснуть не могу. У меня просто не получается спать сколько надо». Запишитесь к сомнологу. Исследование сна может перевернуть всю вашу жизнь. И даже спасти ее.

«Невидимое рабочее место»

Сон — это настоящее чудо. Что еще может исцелить и сломанные кости, и разбитое сердце? Что еще может вернуть забытое воспоминание и навести на свежую идею? Что, кроме сна, способно превратить полученные повреждения (от качественной пробежки или от внезапной травмы) в энергию роста и развития?

И тем не менее западная культура нагружает сон чувством вины и морального осуждения. Средневековые богословы считали, что человеческая потребность в сне — «божественная кара за грехопадение и ежедневное напоминание людям об их греховности, слабости и несовершенстве»¹⁸³. Пуритане, стоявшие у истоков США, разглагольствовали, будто «неумеренный сон» вызывает всевозможные беды — от припадков и бесплодия до нищеты¹⁸⁴. В 1830-х годах медицинские журналы утверждали, что сон более четырех часов — признак «невоздержанности»¹⁸⁵. Горите от стыда, бездельники!

За последние 50 лет взгляды на сон стали немного адекватнее. Сегодня уже не говорят, что он не нужен. Но считается, что, если у вас есть время

поспать, с вами что-то не так, это повод задуматься. Отлыниваете от работы? Недостаточно «пашете»? Наша культура возвела усталость в ранг добродетелей. Отказывать себе в отдыхе стало признаком личностной силы. Эмили уже сбилась со счета, слыша, сколько раз ее слушательницы признавались, что чувствуют себя виноватыми, когда высыпаются.

Виноватыми. Из-за сна.

— Объясните почему? — обратилась Эмили к одной группе. — Это все равно что чувствовать вину, когда вы дышите! Спать *необходимо*. Что плохого в сне?

— Это эгоистично, — ответила слушательница. — Когда ты спишь, то приносишь пользу только самой себе.

Слушательнице было 18 лет. Такая молодая — и уже убежденный Донор.

Как мы убедились, без сна разрушается не только ваше личное здоровье, но и эмоциональные связи, отношения с другими людьми. Так что ни о каком «эгоизме» и речи нет. Однако вывод неутешителен: синдром донора отравляет даже такие базовые потребности, как сон.

Неудивительно, что женщины чаще мужчин сталкиваются с проблемами засыпания. Особенно в период менопаузы¹⁸⁶. Как пишут исследователи, женская кровать — это *невидимое рабочее место*. «Женщины остаются на посту даже ночью на случай, если кому-то в семье понадобится физическая или эмоциональная помощь». И проблема не ограничивается бессонным марафоном в первые месяцы ухода за новорожденным. В гетеросексуальной паре ночное дежурство у колыбели почти всегда несет женщина, и перекос продолжается вплоть до школьного возраста ребенка, независимо от того, кто из супругов работает пятидневку¹⁸⁷. Будучи Донорами, именно женщины должны, по мнению социума, жертвовать своим сном ради других. Поэтому мы отказываем себе в базовой физиологической потребности. Не обязательно полностью, но даже по чуть-чуть — день за днем депривация накапливается, организм изнашивается, и в конце концов энергии на все обязанности уже нет.

Доступ к нормальному сну и отдыху перекрывают не только социальные установки. Предположим, вы разобрались со всеми стрессорами, прошлись по всему списку дел и разрешили себе отдохнуть. Если не проработать стресс, ничего не получится. Мозг просто не сможет расслабиться. Он будет упорно мониторить обстановку в ожидании хищника. Вы ляжете на подушку, но нервная система не даст вам заснуть. Сон будет ненадолго накрывать вас, но мозг все равно выцепит вас из дремоты — вдруг нападет лев, а вы спите?! Поэтому не устанем повторять: завершайте цикл стресс-реакции. Тогда мозг сможет переключиться в состояние покоя.

Сорок два процента

Сколько же отдыха положено для адекватного функционирования?

Наука говорит: 42%.

Это время, которое требуют для восстановления ваши тело и мозг. Примерно десять часов в сутки. Не обязательно каждый день — можно в среднем за неделю или месяц. Смиритесь с этим.

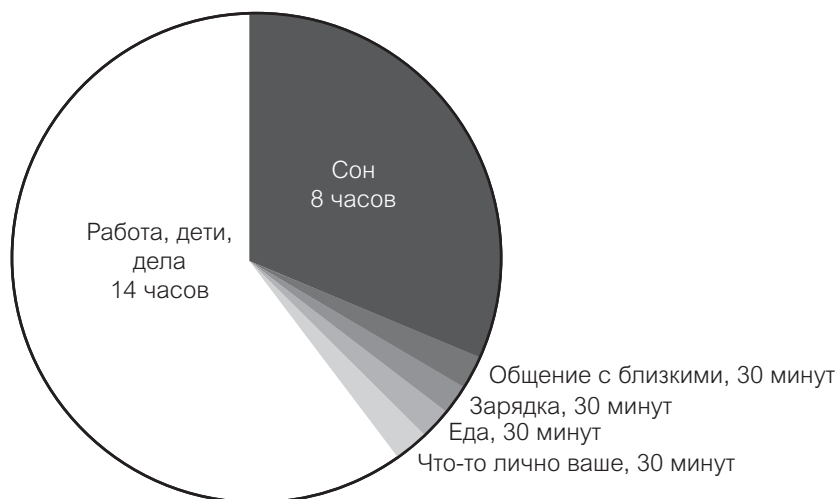
— Что за чушь! У меня нет столько времени! — скажете вы. А мы предупреждали, что в конце главы вас ждет нечто возмутительное.

Мы не говорим, что вы *должны* тратить 42% времени на отдых. Мы предупреждаем: если вы не потратите их, эти сорок два процента придут за вами, и вы не обрадуетесь. Они возьмут вас за шкуру, швырнут на землю и встанут на вас сверху. И вы будете лежать распластавшись, побежденная.

У вас случались ужасные простуды после завершения трудного проекта? Бывало такое, что первые три дня отпуска вы спите по 12–14 часов? Может, вы даже попадали в больницу, как Амелия, после долгого периода экстремальной нервотрепки? Мы уже показали, что стресс — физиологическая реакция, затрагивающая каждую систему и функцию организма, включая иммунитет, пищеварение и гормональный фон. Чтобы все эти

системы эффективно работали, наша биология требует 42% времени отводить на поддержание физического существования.

Ваши 42% могут выглядеть примерно так:



- Восьмичасовое окно для сна (плюс-минус час).
- 20–30 минут на антистрессовое общение с партнером или близким человеком.
- Полчаса физической активности. В группе или в одиночку, но всегда держите в уме цели: перенести нагрузку на другие «шестеренки», выйти из стрессового оцепенения через встряску, переключить мозг на сеть пассивного режима. Зарядка считается отдыхом по двум причинам: она повышает качество сна и завершает цикл стресс-реакции, переводя организм из боевой готовности в расслабление.
- Полчаса внимательного взаимодействия с едой. «Ерунда какая-то!» — воскликнете вы. Спокойствие, сюда входят все приемы пищи, закупка продуктов, готовка, сама еда, и не обязательно все сразу. Можете провести это время в компании или сама по себе. Но еда за рабочим столом, перед телевизором и даже с подкастом — не считается! Вам нужно 30 минут полного внимания

- к своей еде. Почему это входит в «отдых»? Во-первых, вы восстанавливаете тело, получая питательные вещества. Во-вторых, это переключение с других, перегруженных сфер жизни, смена ритма. Можно сказать, взаимодействие с едой — это вид медитации.
- Оставшиеся полчаса — произвольное занятие на ваш выбор. Некоторым захочется больше физической активности, потому что их тело просит нагрузки для хорошего самочувствия. Другие потратят эти 30 минут на вечерний ритуал — они знают, что их гиперактивному мозгу нужны время и особые условия, чтобы утихомириться и настроиться на сон. Кому-то нужны дополнительные полчаса на разговоры, чаты и тусовки — у них высокая потребность в общении. А кто-то потратит это время на поездки, переодевания и прочий быт (жизнь ставит свои условия), но все равно это время отдыха — как мы помним, простые занятия, не требующие интенсивного внимания, запускают сеть пассивного режима. Мысли блуждают, и на решение текущих задач подключаются фоновые умственные ресурсы.

Для примера мы привели диаграмму. Порой один вид отдыха будет занимать время другого, а порой — совмещаться. Некоторым людям нужно больше сна, причем на 40% это генетическая предрасположенность. Поэтому даже у близнецов оптимальное количество сна различается¹⁸⁸. Эмили нужно 7,5 часа, а Амелии — 9 и ни часом меньше, восьмичасовой сон ее организму не нравится. От природы спортивные люди будут выкраивать как можно больше времени на физическую активность. Любительницам вкусно поесть захочется поколдовать над едой. Самых общительных не оторвешь от подруг. Словом, разбивка отдыха по времени — приблизительная. Подстройте ее под свой график и потребности.

Если вы думаете: *«Ладно, не помру, если потрачу на отдых меньше»* — то вы правы. Вы «не помрете», пока ваш усталый мозг с трудом одолевает день за днем, год за годом. Более того, в какие-то периоды жизни вам никак не удастся организовать себе адекватное количество

отдыха. У вас новорожденный? Можете забыть про сон. Пожилая больная собака? Придется вставать каждые четыре часа. Совмещаете три работы с защитой диплома? Пять часов сна в лучшем случае.

Но ни один близкий человек не захочет, чтобы вы жили в таком режиме годами. Никто из вашей сферы любви не пожелает вам самочувствия на уровне «не помру». Они хотят, чтобы вы крепили и расцветали. Мы как авторы этой книги хотим, чтобы ваша жизнь шла в гору. А чтобы быть сильной, вам нужен *отдых*.

Представьте, что вы отправили 10-летнюю дочку в летний лагерь. И вдруг узнаете, что ее недокармливают: «Ничего, не помрет».

Представьте, что вы оставили собаку с зооняней, а та выгнала животное спать за дверь на холод: «Потерпит, не помрет».

Представьте, что вашей лучшей подруге взбрело в голову носить везде тугой корсет, в котором невозможно сделать глубокий вдох, и, поднявшись на второй этаж, она уже задыхается: «Маловато кислорода, но не помру».

Ваш ребенок, собака и подруга «не помрут», если удовлетворят свои базовые потребности меньше оптимального уровня. И вы тоже не помрете. Но что вы чувствовали при мысли о голодной дочери, дрожащей собаке и задыхающейся подруге? Мы чувствуем это, глядя на женщин, которые отказывают себе в достаточном отдыхе. Во-первых, вы заслуживаете большего. Во-вторых, нам невыносимо думать, что вы страдаете, и мы хотим, чтобы вам стало легче.

Софи работала в одной из тех сфер, что выжимают из людей все соки буквально за год. Ей было обеспечено выгорание, потому что от специалистов этой профессии ожидается работа по 16 часов в сутки с одним выходным в неделю, если повезет. Те, кому не под силу такой график, считаются неудачниками. Сдулись, слабаки.

Софи давно привыкла к своему двойственному положению — она опережала по интеллекту всех коллег и при этом считалась

наименее ценным членом команды. Она старалась не отставать от бешеного темпа, но в конце концов сдалась и полезла в исследования, чтобы разобраться.

— Смотри, — подошла она к супервайзеру с кипой научных статей, — тут написано, что, когда сотрудники работают меньше часов, они склонны проявлять больше креативности, точности, усердия и в целом лучше справляются с задачами. Никогда бы не подумала, но это результаты исследований.

Он лишь отмахнулся. В глазах Софи это выглядело вдвойне ужасно, ведь супервайзер и сам был ученым, а значит, на него должны были подействовать доказательства.

Тем временем развивались ее отношения с Бернардом, и она чувствовала себя все лучше, училась любить себя и заботиться о себе больше и больше. Ей хотелось, чтобы работа перестала выжимать все силы. Она еще раз попробовала изменить отношение коллег и начальства к сверхурочной работе. Показала лекцию проекта TED о важности сна. Попросила кадровый отдел пригласить специалиста-сомнолога, чтобы он рассказал о нейробиологических связях сна и инноваций в бизнесе. Поменяла собственные рабочие привычки в соответствии с данными исследований, почувствовала прилив энергии и творческих сил.

Мы бы очень хотели рассказать, как энтузиазм Софи преобразил корпоративную культуру ее компании. Но, увы, все осталось по-старому.

Тогда Софи сконцентрировала недавно обретенные энергию и творческий огонь и открыла собственный бизнес.

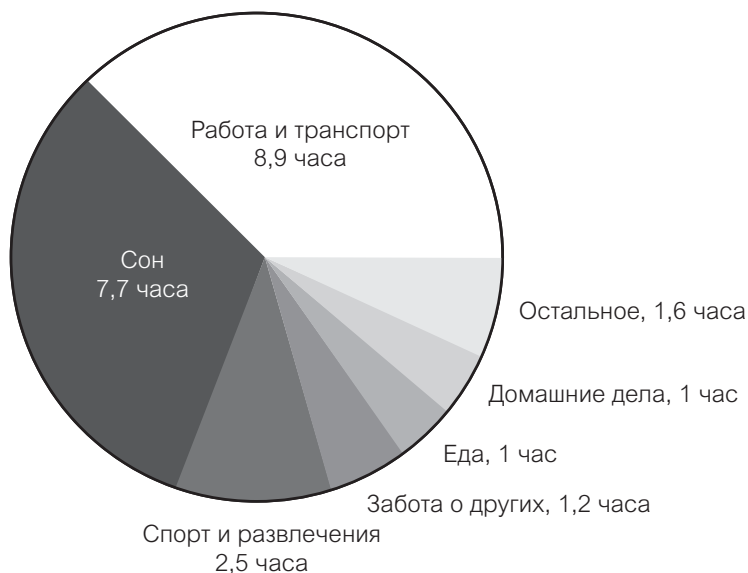
Она по-прежнему много работает, но, когда тело и мозг сообщают ей, что сейчас ресурс исчерпан, она прислушивается к ним.

— Я же не хочу, чтобы меня лечил врач, который уже 20 часов на ногах. Я не хочу, чтобы мои дела вел юрист, работающий больше 12 часов в день, — мне прекрасно известно, сколько ошибок допускают уставшие специалисты. А что спроектирует инженер,

который спит меньше семи часов в сутки? Если мозг не отдохнул как следует, результаты вашей работы можно отправить в мусорное ведро.

Где взять время?

Если вы работаете на нескольких работах ради крыши над головой и/или в одиночку растите детей, у вас никак не будет 10 часов на подзарядку. Но неделя обычной американки — с супругом, двумя детьми и пятидневной рабочей неделей — вполне это позволяет. Если у вас примерно такое же расписание, все в ваших руках¹⁸⁹.



В среднем будний день женщины выглядит так. Около 9 часов она проводит на работе — 8 часов на рабочем месте и около 50 минут на проезд туда и обратно¹⁹⁰. На сон уходит примерно 7 часов 45 минут. Два с половиной часа она проводит за телевизором¹⁹¹. Забота о других членах семьи занимает от часа до трех. Еще час на бытовые дела и час — на еду. Остальные полтора часа она тратит как хочет: участвует

в общественных делах, ходит на религиозные службы, по магазинам, на учебу, в парикмахерскую и т. д.

Вуаля! 24 часа.

Решение лежит на поверхности: сон и упражнения вместо телевизора, шопинга или быта. Посмотрите, что из перечисленного хуже стимулирует сеть пассивного режима, — и смело выбрасывайте из графика.

Сон — единственное занятие, которое не совместишь с другими. Остальные виды отдыха из ваших 42% можно комбинировать, чтобы убить сразу несколько зайцев. Общайтесь с близкими, пока готовите еду, или на прогулке, или в спортзале. Прокатитесь до фермерского рынка на велосипеде. Посмотрите свежий эпизод «Игры престолов» и поделитесь эмоциями в соцсетях. Важно, чтобы вы осознанно отводили это время на поддержку хорошего самочувствия.

Если посмотреть в корень, все до боли просто и очевидно: сон, еда, дружба и движение. Заполните этот рабочий листок, чтобы отследить свой график и увидеть окошки для увеличения времени отдыха.

Рабочий листок «моя неделя»

В первом календаре («Реальная неделя») запишите, что у вас со временем сейчас. Если ваше расписание стабильное, можете заполнить все сразу. Если оно постоянно меняется, держите таблицу под рукой и заполняйте каждый день.

1. Сначала закрасьте время сна. Честно отметьте, когда вы в реальности ложитесь в кровать. Включите сюда время подготовки ко сну, а также время между звонком будильника и вашим подъемом. Это ваше полное «окно сна».
2. Закрасьте регулярные события, а именно:
 - а) работа;
 - б) уход за детьми, игры, прогулки;
 - в) общение с другими людьми, включая партнера (сюда же идет секс);
 - г) приемы пищи, включая готовку;
 - д) гигиена, душ, уход за телом;
 - е) шопинг (торговые центры с рынками, онлайн-магазины);
 - ж) телевизор, соцсети, интернет, одиночные игры, копание в телефоне.
3. Дальше прикинем нерегулярные, но все же предсказуемые дела, например поход к врачу, поездка в автомастерскую, мелкий домашний ремонт и т. д. Легче всего вспомнить, сколько времени вы потратили на такие вещи в последние 12 месяцев. Разделите полученное время на 52 и добавьте в вашу таблицу — у вас получится среднее время в неделю.
4. Обозначьте каждый вид потребности каким-то цветом: например, красным — общение, зеленым — отдых (включая сон и сеть пассивного режима), синим — взаимодействие со своим Чем-то Большим, желтым — завершение цикла стресс-реакции и т. д. Каждое дело должно быть отмечено одним или несколькими цветами.

На втором календаре («Идеальная неделя») представьте, как можно было бы усовершенствовать ваше расписание. Понятие «совершенство» — сугубо на ваш взгляд. Только вы знаете, что вам нужно: больше сна, больше времени на завершение циклов стресс-реакции, больше теплого общения с близкими или просто больше свободного времени.

1. Ваша идеальная неделя по-прежнему базируется на качественном сне от семи до девяти часов в сутки, включая выходные. Но, как вариант, дефицит сна можно восполнять «тихим часом» среди дня или хорошенько отоспаться в конце недели.
2. Забронируйте полчаса в день на «антистрессовые» разговоры. Если человек-антистресс по совместительству и ваш спутник жизни, можете добавить еженедельный час для «совещания в верхах». Исследования утверждают, что это поддерживает уровень отношений¹⁹².
3. Отведите 30–60 минут на физическую активность три — шесть раз в неделю, включая время на подготовку и дорогу.
4. Обозначьте все дела цветами, как в первом календаре: какую потребность (одну или несколько) вы удовлетворяете каждым занятием.
5. Пометьте занятия типа копания в телефоне, шопинга и готовки — если вы еще не используете их для расфокусировки ума и сети пассивного режима, попробуйте во время них переключиться с беспокойных мыслей о настоящем на оптимистичное планирование будущего.
6. Бонус: возьмите отдельный цвет для борьбы с патриархатом. Например, если вы работаете в отрасли, где мало женщин, все ваше рабочее время и время на дорогу считается борьбой с патриархатом. Если вы растите ребенка, стараясь привить ему позитивные, свободные от стереотипов взгляды, — это борьба с патриархатом. Если вы цветная женщина, феминистка, активистка, носите хиджаб в западной культуре или живете с инвалидностью — тогда буквально каждая минута вашей жизни является борьбой.

Что вы выиграете, доведя время отдыха до 42%? Оставшиеся 58% вы будете жить энергичнее и креативнее, концентрация станет ярче, а окружающие почувствуют ваш магнетизм. Не говоря о том, что станет безопаснее ваше вождение и вы избежите многих обидных ошибок благодаря ясной голове. Вы будете наслаждаться ежедневными делами, а не уговаривать себя, что это «нужно».

Итак, у нас есть план, мы выделили время — все очевидно, вперед!.. Ага, если бы все было так просто.

Реальность вносит коррективы — иначе все бы уже кардинально изменили свою жизнь. Какие же препятствия возникают на пути к такой элементарной цели, как отдых? Почему столько людей не могут с ним совладать?

Мэттью Уолкер в своей книге «Зачем мы спим: новая наука о сне и сновидениях»^{*} называет нашу культуру недосыпа «удушающей ловушкой» и настаивает, что «необходим радикальный сдвиг на личном, социальном и профессиональном уровне»¹⁹³. Например, нужно сместить школьное расписание (особенно в старших классах) на один-два часа позже, что, в свою очередь, потребует более гибкого рабочего графика для родителей учеников. А для этого надо, чтобы работодатели ставили семейные дела сотрудников наравне с интересами компании. Это лишь одна из ситуаций, которую необходимо изменить, чтобы общество стало здоровее и у всех появились ресурсы для полноценного отдыха и хорошего самочувствия. Как видите, путь предстоит долгий.

^{*} Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях. М. : КоЛибри, 2018.

МОЯ РЕАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
Полдень						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
Полночь						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						

ГЛАВА 7. ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СИЛЬНЕЕ

МОЯ РЕАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
Полдень						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
Полночь						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						

МОЯ ИДЕАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
Полдень						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
Полночь						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						

ГЛАВА 7. ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СИЛЬНЕЕ

МОЯ РЕАЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
Полдень						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
Полночь						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						

После того как вы закончите главу и распланируете свой отдых, вас снова поглотит мир, в котором трудно ставить этот отдых во главу угла. От здорового графика женщин отделяют особые препятствия, и, возможно, они еще сложнее. Причина — синдром донора.

Утечка энергии

Синдром донора возводит стену между нами и отдыхом. Сон вызывает у нас чувство вины. Мы бичуем себя: ведь это время можно потратить на столько других вещей! Чтобы спать сколько нужно, мы должны посвятить треть жизни самим себе, вместо того чтобы обслуживать потребности других людей. Разве хорошие Доноры так поступают?

Осуждение своей потребности в отдыхе создает утечку энергии, которая подрывает эффективность самого отдыха. В начале этой главы мы говорили, что он делает вас сильнее. А вот синдром донора, как мы уже знаем, жаждет вас ослабить.

Но мы, напротив, хотим, чтобы вы стали здоровее, увереннее и довольнее, а для этого надо тщательно осмотреть те «дыры», через которые незаметно утекает ваша сила. «Залатайте» их добротой и состраданием к себе.

— Эй, раздражение, — говорим мы. — Я все понимаю. Досадно, когда из всех сил трудишься, чтобы уложиться в сроки, а тут надо сделать перерыв и поспать. Таково уж наше биологическое семейство гоминидов. И другой семьи у нас не будет!

Или так:

— Привет, тревога! Ты пришла, потому что беспокоишься о моих важных целях и хочешь убедиться, что я не завалю задачу. Но мы обе знаем, что без нормального отдыха результаты моих трудов будут плачевными.

Или даже так:

— Здравствуй, гнев! Я в курсе, что родители вырастили нас с мыслью, что мы должны быть самым совершенством, иначе скатимся в полное ничтожество. А совершенство означает, что нельзя ни на минуту

остановиться. У нас есть полное право злиться, что нам не дали безусловной любви и принятия, которых заслуживает любой ребенок. Пора дать себе то, чего мы так хотели от других, — человеческое отношение.

— Надо же, отдохнула, — ехидничает синдром донора. — Какая молодец! Это *та-ак* важно, что и время сразу нашлось, правда?

А вот что на самом деле скрывается за этими словами:

— Как ты смеешь нарушать правила и вести себя так, словно твое состояние кого-то *волнует*?! Как ты смеешь уважать свое тело, когда мне нельзя уважать свое? Что это с тобой случилось? *Держи себя в рамках!*

В такой ситуации напомните себе, что ваша собеседница сама страдает от синдрома донора, как и все остальные.

— Какая же ты молодец, — говорит коллега с плохо скрываемой пассивной агрессией.

— Я и вправду молодец! — ответьте ей с изумлением. — Раньше думала, что только эгоистки ставят сон на первое место. А теперь поняла, что все наоборот. Люди, которых я люблю, и работа, о которой я пекусь, заслуживают от меня максимума, а вовсе не усталости и ворчания.

Другой вариант отповеди:

— Я внезапно поняла, что никому из близких не пожелала бы так относиться к самим себе. До меня дошло, что в глубине души я считала, будто мне нужно меньше отдыха, чем им. Вот это у меня самомнение, да? Было непросто признать, что мне нужны передышки, но я справилась.

Или просто улыбнитесь в ответ. Вспомните, что каждая женщина заражена общей болезнью, а болезнь отнимает много сил. Вы знаете это не понаслышке.

Нет отдыха — нет борьбы

Большинство источников, рассказывающих о важности отдыха и сна, подчеркивают, что, получая адекватное количество отдыха, люди более работоспособны¹⁹⁴. Это правда, и если на вашего начальника действует такой аргумент — замечательно, пусть под этим соусом сделает вам

гибкое расписание. Но мы отводим отдыху ключевую роль не потому, что, «пронетерившись», вы выдержите больше нагрузки, а потому, что станете счастливее и здоровее, будете меньше раздражаться и проявлять больше креативности. Другими словами, сон важен, потому что *вы* важны. Ваше предназначение — быть не белкой в колесе, а *самой собой*. Взаимодействовать со своим Чем-то Большим и идти вперед уверенно и с радостью. Именно для этого нужен отдых.

Наша культура внушает: главный показатель человеческой ценности — «быть продуктивной». В вас видят всего лишь расходный материал, словно вы тюбик зубной пасты, который давят и давят каждый день, пока не выжмут до конца. В темные периоды истории это происходило буквально — вспомним рабство. Художница, социальная активистка и основательница сообщества Love Gangster Ministry Триша Херси-Патрик запустила целый проект «Министерство дремоты». Она организует «групповые сонные инсталляции», в которых цветные люди спят в общественных местах, — напоминание о целых поколениях темнокожих рабов, чей труд был украден белыми жителями США. Триша борется с социальной нормой, которая гласит, будто люди, дающие своему организму жизненно важный отдых, — «ленивые» и «бесполезные». Так сон выходит в плоскость расового угнетения, а также гендерного и классового. Сон является водоразделом для общественного здравоохранения. Он может не только вылечить тело, но и заживить раны, нанесенные социумом.

Порой мы ошибочно принимаем чувство вины за горячую приверженность дорогим нашему сердцу людям или идеям. На самом деле женщина, убежденная, что отдых — знак слабости, никогда не сможет изменить мир и восстановить нарушенный баланс.

«Мы не успокоимся, пока не победим!» — дешевое клише, подразумевающее, что отдыхать *нельзя*, пока мир не станет, скажем, безопасным местом для каждого. Ради чего мы лишаем себя базового ресурса, на который имеет право любое млекопитающее? Ради ложного убеждения, будто наше выгорание — признак большой любви и верности. Но потом неизбежно наступает расплата, наше тело отключается,

и клятвы верности оказываются нарушены. Мы можем сдержать свои обязательства по отношению к друзьям, работе и идеям, только сравнив количество потраченной и полученной энергии. У энергичности есть обратная сторона, о которой многие забывают, — качественный сон.

Джулии стало лучше, и Джереми решил поделиться с ней впечатлениями от недели, проведенной с дочерью.

— Вот как такое возможно? Я ужасно ее люблю, но порой хотелось запереть ее в кладовке, чтобы хоть немного передохнуть. С ума сойти можно.

— Я в курсе, — кивнула Джулия.

Он закатил глаза и раздраженно плюхнулся в кресло. На кого он злился — на Джулию или на самого себя?

— Я знаю, что ты в курсе. Я знаю, что это не шокирующее открытие. Но сейчас все по-другому. Сложность не в бесконечных хлопотах, а в том, что иногда приходится отключать эмоции, а они хлещут, как из пожарного шланга. Я же не хочу орать. Истерящий папаша — это кошмар. Я не хочу, чтобы Диана привыкала к тому, что на нее можно орать. Ты же понимаешь?

— Я знаю. — Джулия смотрела на него и вспоминала, почему полюбила этого мужчину.

— Да, но она меня доводит до ручки, и хочется просто... Но я не хочу быть таким отцом! Поэтому я должен проглотить свою злость и не показывать вида. Ее нужно утешить, похвалить, объяснить, что на капризы нет времени, уговорить делать то, что ей не нравится, и все это дико выматывает.

— Ага. — Джулия гадала, поймет ли он, что она занимается этим уже десять лет.

— Я же хороший отец. — Джереми пытался убедить то ли ее, то ли самого себя.

Джулия поглубже вдохнула и медленно произнесла в надежде, что ее слова не спровоцируют новую ссору:

— Да. Мы оба лучше справляемся, если время от времени берем тайм-аут.

Она хихикнула, вспомнив, как очаровательно он имитировал ухмылку Флинна Райдера.

— Я поняла важную вещь. У нас запускается цикл стресс-реакции, и, пока мы сдерживаем чувства, он висит незаконченным. Надо завершить цикл. И тогда ты сможешь переключиться на следующее дело.

— Так, — кивнул Джереми. — А что такое «завершить цикл»?

Выступая в колледже Смит в январе 2017 года, ведущая телеканала MSNBC Рэйчел Мэддоу ответила на вопрос из зала (ладно, скажем честно — вопрос задавала Эмили) о том, как она справляется с выгоранием. Рэйчел ответила:

— Я беру перерыв на работе, еду домой и провожу время на свежем воздухе. У меня лучшая в мире семья, замечательные собаки, я могу сходить на рыбалку, порубить дрова, задействовать разные полушария мозга. Это единственное, что помогает. Если вы выгорели, значит, перетрудилась какая-то определенная часть мозга, но Господь дал нам большой мозг. Перенесите нагрузку на другие части — и ваши силы восстановятся.

Родители и окружение всю жизнь учили нас, будто другим людям виднее, что нам делать со своим телом. Нам говорили, что прислушиваться к своим ощущениям нельзя. Кому-то из нас так давно не удавалось уловить сигналы тела, что мы почти разучились их расшифровывать, не говоря про то, чтобы доверять им и полагаться на них. Вдобавок по мере накопления усталости сигналы тела сливаются в общий фоновый шум, и разобраться в них все сложнее.

Без отдыха вы не присутствуете в жизни в полной мере. Без сна вы буквально умрете.

Если выйти за пределы элементарного выживания, отдых — первая ступенька к тому, чтобы слушать свое тело и верить ему.

Следующий шаг — примириться с диким кричащим голосом внутри, который запрещает вам отдыхать и обвиняет в слабости. Мы зовем его «безумица на чердаке». О ней пойдет речь в последней главе нашей книги.

Краткое содержание

- Жизнь без отдыха убивает нас. В буквальном смысле. Отводить себе время на отдых — не роскошь, а *вопрос выживания*.
- Наши тела не предназначены для непрерывной борьбы. Биологически мы созданы так, чтобы переключаться с напряжения на отдых и обратно. В среднем на отдых должно уходить 42% времени — около десяти часов в день. Если игнорировать эту потребность, тело взбунтуется и заставит нас «отдыхать» через болезни.
- Синдром донора говорит, что отдыхать — «эгоистично». С таким же успехом можно сказать, что дышать — это тоже эгоизм и проявление слабости.
- Давать себе достаточно отдыха — это акт сопротивления враждебным социальным силам, которые подставляют вас под удар и загоняют в беспомощность. Верните отдых в свою повседневность — а с ним возвратятся и независимость, и контроль над собственной жизнью.

Глава 8

Наращиваем силу

Чтобы понять мотивации Софи, вам понадобится вспомнить последнюю серию *Star Trek*, которая называлась «Вторжение оборотня». Доктор Дженис Лестер из всех сил стремится стать капитаном космического корабля, но женщин не допускают на эту позицию. В отчаянии она меняется телами с капитаном Кирком и получает заветный контроль над звездолетом. Но, разумеется, ее ждет поражение, ведь главный герой тут Кирк. В конце эпизода Дженис заставляют вернуться в собственное тело, и она всхлипывает: «Никогда мне не стать капитаном» — классический образ женщины, которой не дали реализоваться в своем Чем-то Большем и которая под сирену монитора сорвалась в бездну отчаяния.

Лестер уводят прочь, и Кирк размышляет: «Ее жизнь могла быть такой же полноценной, как у каждой женщины, если бы... если бы».

Мы догадываемся, что он имеет в виду, — по ходу эпизода он уже озвучивал свои мысли. «Если бы только она не отвергала свою женственность».

После этой серии отношения Софи с любимым сериалом вступили в фазу «все сложно». Как не взбелениться, если финальная идея сериала заключается в том, что патриархат (фу) искоренить

невозможно и даже в XXIII веке общество не будет пускать женщин руководить.

Софи поделилась с нами:

— Я выполняю ваше упражнение — по очереди напрягаю и расслабляю все мышцы. И знаете, что я представляю? Я вижу, как Дженис Лестер избивает Кирка и приговаривает: «Если бы» что, придурок?! Если бы я “не отвергала свою женственность”, мизогинный кретин? Я отлично принимаю свою женственность! Я отвергаю эту вшивую идею, будто мне нельзя хотеть того же, что и тебе. Только потому, что у меня другое тело! Да, я готова чокнуться от такой несправедливости, а теперь ты говоришь, что я не стану капитаном, потому что я чокнутая!» И она размазывает его по стенке, и все остальные кивают: «Давно пора».

Воображаемая Дженис Лестер, живущая внутри Софи, — это защитный механизм, чтобы справиться с глубокой пропастью между реальностью и нашими надеждами. Эта часть психики жаждет перемен. И совсем недавно Софи решила прислушаться к ней повнимательнее.

И в этой главе мы расскажем, почему Софи оказалась права.

Представьте, что вы зашли в комнату и слышите, как ваша лучшая подруга разговаривает с какой-то женщиной. И та заявляет:

— Сама виновата, что он на тебя поднял руку. По собственной тупости подставилась, и вот результат.

Или так:

— Да заткнись, всем наплевать. Тебя слушать — только время зря тратить.

Или что-нибудь вроде:

— Ты толстая ленивая дрянь.

Что бы вы почувствовали, услышав такие слова в адрес близкой подруги? Вам бы понравились такие речи? Разве вы сами смогли бы сказать что-то подобное?

Конечно, нет.

Так почему столько женщин говорят похожие вещи сами себе? Причем ежедневно?

Вы заслуживаете любви и уважения. Вы заслуживаете, чтобы вас холили и лелеяли. Вы заслуживаете доброты, прямо сейчас, прямо в таком виде. Не когда-нибудь потом, когда вы сбросите 5 кг или 45 кг, или когда получите повышение, защитите диплом, выйдете замуж или родите ребенка. Нет, прямо сейчас!

Разумеется, вы уже слышали это много раз. Однако злая женщина в голове по-прежнему поливает вас грязью. В этой главе мы обсудим, откуда она появилась и как с ней разобраться. Как и с принятием своего тела, здесь не будет окончательной победы. Вы не сможете избавиться от самокритики раз и навсегда. Но обещаем, что в вашей жизни станет больше бережности, а это придаст вам сил, здоровья, укрепит отношения и повысит запас прочности на трудные времена.

Итак, приступим.

Безумица на чердаке

Амелия очень любит роман «Джейн Эйр»*. Впервые прочитав его в подростковом возрасте, она была поражена образом сумасшедшей женщины, запертой на верхнем этаже замка, хотя и не могла объяснить значение этой метафоры. Та женщина была психически больной женой главного героя — мистера Рочестера. Если задуматься, у каждого найдется нечто подобное: темный секрет из прошлого, терзающий нас и не дающий сделать то, чего мы хотим больше всего на свете. Это настолько мощная и универсальная метафора, что ей посвящена целая гора книг. Буквальный символ того, как женщины заперты в дихотомии «демон» — «ангел»¹⁹⁵. Активистка и ученая Пегги Макинтош** в 1989 году описала свою «безумицу»:

* Бронте Ш. Джейн Эйр. СПб. : Азбука, 2016.

** Пегги Макинтош — известная американская феминистка и активистка анти-расистского движения, заместитель директора Центра женщин Веллесли.

Либо она на стенку лезет от ненависти к людям, которые насмеются над ней, либо истступленно катается по полу, ощущая связь со стихиями и всей вселенной... [Она пишет:] «МОЖЕТ, Я И ЗАБЫЛА, КТО Я ТАКАЯ, НО ВЫ НИКОГДА МЕНЯ И НЕ ЗНАЛИ, ПРОКЛЯТЫЕ ТВАРИ, И НЕ НАДО ДЕРЖАТЬ МЕНЯ ЗА ИДИОТКУ». Как-то на днях она посмотрела на меня и сказала: «Я тебе нужна, и я тебя не брошу». Между прочим, я трачу немало времени, чтобы заботиться о ней, даже ценой потребностей моей семьи. А теперь она мне заявляет, что я в ней нуждаюсь. Ну спасибо!¹⁹⁶

У каждой из нас — своя «безумица». Они разные. Может быть, ваша тенью следует за вами, чтобы вечно напоминать о ваших провалах. Или это худое существо, поджидающее под кроватью, пока вы не попытаетесь влезть в узкие джинсы или не отправите эсэмэску, о которой тут же пожалеете. Или, как выразилась одна наша подруга, «надоедливая скулящая шестилетка, которая уверена, что все знает, и не заткнется, пока я не сделаю за нее несколько глубоких вдохов — тогда затихает».

Другая подруга дала такое описание: «Она стройнее меня, моложе выглядит, у нее больше денег, лучше одежда, она харизматичнее, она живет в шикарном доме с идеальным газоном. Улучшенная версия меня. Снаружи кажется, что она в шоколаде. Но я знаю (и мне приходится напоминать себе *все время*), что глубоко внутри ей грустно и одиноко куда больше, чем мне, и внешние атрибуты успеха — это все, что у нее есть».

Третья подруга рассказала: «Моя безумица похожа на девочку-подростка: тихая, умная, но печальная и забытая девочка, которая вечно сидит на задней парте... одна... И при любых проблемах я слышу ее шепот откуда-то из подсознания: “Я так и знала”».

Снова и снова женщины описывают, какая неприятная субличность — эта безумица... а дальше выходят на поверхность ее уязвимость, хрупкость и грусть.

Эта встревоженная, неудобная часть нашей психики выполняет очень важную функцию. Она выросла внутри нас, чтобы справиться с огромным разрывом между нашей реальной личностью и тем, что требует синдром донора. На плечах безумицы лежит мучительная, непосильная задача — навести мосты между краями этой непреодолимой пропасти. На аналогичную пытку был обречен Сизиф — закатывать камень наверх и смотреть, как он неизменно падает вниз. У безумицы лишь два состояния: ярость и бессильное отчаяние.

Если вам приходилось бичевать себя за отказ какой-нибудь подруге, это была безумица. Если вы мучались, что на вас лежит вся ответственность за развалившиеся отношения, что вы могли еще больше вложиться, еще больше прогнуться, — это дело ее рук. Если вы, как и многие женщины, кривитесь и вздыхаете, глядя в зеркало, — из зеркала на вас смотрит она.

Как только на горизонте маячит очередная пропасть между «есть» и «должно быть», перед нашей внутренней безумицей встает дилемма. Она оценивает ситуацию и выносит вердикт номер один: «*этот мир* — полное дерьмо» или вердикт номер два: «проблема в *нас самих*».

Чья-то безумица чаще защищает хозяйку, чем уничтожает. Некоторые из них печальны, другие скорее агрессивны. Встречаются даже безумицы с чувством юмора. Тень за спиной, травмированная девчушка, забитая школьница, «улучшенная версия» нас самих, сумасшедшая, чьи страшные крики эхом наполняют весь дом. А какая у вас? Оторвитесь от книги на пару минут и представьте свою безумицу, такую неудобную для вас и такую уязвимую.

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОЕЙ БЕЗУМИЦЕЙ

Опишите ее словами или рисунком. Настройтесь на эту трудную, хрупкую часть своей личности, которая безуспешно пытается соединить несоединимое: разрыв между вами настоящей и вами

ожидаемой, которой вам никогда не стать. Как она выглядит? Какого возраста? Какие испытания выпали на ее долю?

Что она вам говорит? Запишите ее чувства и мысли. Отметьте места, где она резко критикует вас, стыдит или требует идеальности. Для наглядности можно подчеркнуть. Раскрасьте эти места разными цветами. Это — источники вашего истощения.

Слышите ли вы грусть или страх за ее сумбурными речами? Спросите, чего она боится, что оплакивает. Послушайте ее истории, помня, что она не в себе. Заверьте ее, что теперь, будучи взрослой хозяйкой дома и зарабатывая самостоятельно, вы всегда обеспечите ей безопасное место на чердаке.

Поблагодарите ее за большой труд, благодаря которому вам удалось выжить.

Жестокая самокритика

У актрисы и режиссера Эми Полер есть книга воспоминаний Yes Please («Да, пожалуйста»). В ней она называет свою безумицу демоном, который «приближает ядовитый рот к вашему уху и напоминает, что вы толстая, страшная и не заслуживаете любви»¹⁹⁷. (В аудиокниге демон говорит неподражаемым бархатным голосом другой известной киноактрисы Кэтлин Тернер.) Это самоуничижение — реакция на страшное осознание, что вы никогда не дотянете до поставленной планки и что виноваты только вы сами. Точнее, ваша природная ущербность. Отсюда берут начало не только вина, но и стыд.

Согласно Брене Браун, вина означает «я совершила ошибку», а стыд — «я и есть ошибка». Вина хотя бы позволяет надеяться на искупление. Но стыд беспощаден — вы порочны до самого центра своей личности¹⁹⁸.

Но еще более коварно самобичевание не за ошибки, а за успехи. Оно поднимает голову, когда вам вручают награду или шлют письмо с благодарностью.

— *Что ты о себе возомнила?* — шипит безумица. — *Думаешь, ты ровня этим людям? Раскатала губу! Даже не вздумай считать, что ты «хороша такой, какая есть». Смотри не зарывайся!*

Токсичный перфекционизм

Еще один способ посеять хаос в вашей душе — задрать планку на недостижимую высоту. Иногда мы вкладываем в слово «перфекционизм» нейтральный или даже позитивный смысл, но он всегда готов обернуться против нас¹⁹⁹.

Перфекционизм относительно безопасен, когда вы предпочитаете беспорядку чистоту, внимательны к деталям, проверяете свою работу, задаете высокие стандарты общения для себя и для окружающих. Но каждая из этих ситуаций может перерасти в токсичную, а в крайнем проявлении рискует превратиться в обсессивно-компульсивное расстройство. Это происходит, когда перфекционизм становится дезадаптирующей

стратегией при чрезмерном стрессе, депрессии, тревожности, одиночестве, подавленном гнев и бессильном отчаянии. Но если вы нормально справляетесь с негативными переживаниями (применяя плановое решение проблем и позитивную переоценку), тогда высокие стандарты и приверженность к порядку не причинят вам вреда.

Токсичный перфекционизм можно диагностировать, если вы убеждены, что любое отклонение от совершенства равняется провалу. Например, вы делаете лишь одну ошибку — и все разрушено! Токсичности добавляют близкие люди, когда требуют идеальных результатов в любых ваших начинаниях. Вы рискуете получить все те же депрессию, тревожность, расстройства пищевого поведения, низкое качество отношений и чувство, что опускаются руки.

Глобальный вред перфекционизма в том, что он разрушает работу вашего монитора. В начале проекта, обеда, выбора одежды и т. д. вы ставите себе цель «совершенство», которая, естественно, недостижима. И малейшее отклонение от плана перечеркивает все ваши усилия. А порой заранее осознаете нереальность такой цели и, не сделав даже первого шага, уже признаете поражение.

Сочувствие к самой себе

Это противоположность самоуничтожения и токсичного перфекционизма. За последние 20 лет появилась целая гора исследований, демонстрирующих, что жизненный успех обратно пропорционален количеству самокритики и прямо пропорционален количеству сочувствия к себе²⁰⁰. Вы наверняка слышали об этой замечательной концепции. Может быть, вам попадалась лекция Кристин Нефф* на проекте TED либо книги Криса Джермера**. Или вы просто знаете, что это полезно, как практики

* Кристин Нефф (род. 1966) — адъюнкт-профессор Техасского университета на факультете психологии образования в Остине. Большую часть научной деятельности посвятила изучению самосострадания и разработке концепции «сочувствия к себе».

** Крис Джермер — американский психолог, автор программы по развитию любви к себе.

медитации, осознанности и благодарности. И говорите: *«Да, надо быть бережнее к себе! Обвинять себя вредно»*.

Это не миф. Сочувствие к себе действительно полезно. Как минимум, его отсутствие ухудшает качество нашей жизни — мы беспрепятственно погружаемся в пучину самоуничтожения, изоляции и привязываемся к собственной боли как к основе личности²⁰¹. Сочувствие к себе, напротив, снижает выраженность депрессивных и тревожных состояний, сглаживает пищевые расстройства. Оно повышает нашу общую удовлетворенность жизнью. Когда вы нежно обращаетесь с собой, возрастают ваши силы.

Положим, вы попробовали практиковать сочувствие к себе и у вас даже получалось... а потом практика сошла на нет. И вы вернулись на рельсы привычного самобичевания.

Потом кто-то напоминает вам, что надо быть добрее к себе, и вы хлопаете себя по лбу: «Ну конечно! Я знаю, что нельзя себя гнобить. Какая же я...»

НИ СЛОВА БОЛЬШЕ! Вы говорите о нашей сестре, и мы не позволим вам ругать ее.

Так почему женщины продолжают себя бичевать, если сострадание к самой себе — такая хорошая штука?

Эмили и Амелия всю жизнь стараются культивировать бережное отношение к себе, а десять лет назад мы начали обучать этому других. Наши наблюдения помогли выявить три причины, почему такую привлекательную идею, как сочувствие к себе, настолько сложно внедрить в ежедневную жизнь.

Подводные камни сочувствия к себе, ч. 1: разве можно без кнута?

Многие из нас всю жизнь пинают себя, чтобы достичь большего и стать лучше. Не оправдав чьих-то ожиданий, мы чувствуем себя полным ничтожеством. Достигнув успеха, ругаем себя за «высокомерие». А когда

в чем-то недотянули до идеала, то «смиряться» со своими дефектами. Когда разрыв между реальностью и планкой ожиданий становится гигантской пропастью, приходит безумица — чтобы нас выпороть. Иными словами, мы сами себя наказываем. Одновременно с этим мы все-таки чего-то достигаем: получаем образование, сбегает от травмирующих родителей, обретаем финансовую устойчивость, строим собственную семью.

В этом заключается наша трагедия. Безумица порет нас розгами, и мы достигаем результатов. Это подводит нас к мысли, что порка — *причина* наших достижений и без нее мы никогда ничего не добьемся в жизни.

Это самое распространенное из заблуждений по поводу сочувствия к себе, которые нам встречались. Люди переживают, что, если перестанут себя казнить, исчезнет вся мотивация, и они засядут за телешоу, объедаясь чипсами и заливаясь пивом.

Этот аргумент не выдерживает критики даже в первом приближении. Неужели мы действительно прикладываем столько усилий из страха самоистязаний? И, отложив кнут, тут же погрузимся в вечное болото апатии? Разумеется, это чушь. На самом деле все наоборот. Мы запарываем себя, потому что наши цели настолько захватывают нас, что мы готовы терпеть самоистязания, если они помогут добиться успеха. И мы убеждены: если такая тактика срывается из раза в раз, должно быть, в порке и заключается причина наших побед.

На самом деле плоды приносит только добросовестная практика сочувствия к себе. Она снижает уровень гормонов стресса и улучшает настроение²⁰². Многолетние исследования подтверждают, что самопрощение улучшает физическое и психологическое самочувствие²⁰³. Нисколько при этом не уменьшая вашу мотивацию добиваться значимых целей.

Многие женщины, читая эти строки, глубоко в душе знают: волна самоуничтожения не означает, что они плохо старались, и что можно простить себя за те моменты, когда старания не дают результата. Со временем вы начнете замечать позыв выпороть себя, сможете вовремя остановиться

и отложить кнут в сторону. Помните, что сильнее вас делает отнюдь не он, а ваши настойчивость, окружение и способность отдыхать. Сочувствие к себе помогает наращивать силу — и вам нужна эта сила.

Но у некоторых безумица особенно склонна к насилию. Она утверждает, что *мы не заслуживаем* меньшего стресса и хорошего настроения. Якобы страдать — это правильно, а сочувствие, доброта и сила — не для нас. Жестокая безумица готова наказывать вас до самой смерти, невзирая ни на какие достижения и успехи.

Такая психическая динамика выходит за пределы самокритики, она называется *самоподавление*²⁰⁴. К нему больше склонны люди, пережившие родительское насилие, пренебрежение и отвержение. В ответ на самоуничтожение у них закрепляется ощущение беспомощности и изолированности²⁰⁵. Когда люди с депрессией пытаются поддержать и приободрить себя, мозг откликается на это, как на угрозу²⁰⁶. Примечательно, что страх сочувствовать *самой себе* связан со страхом получать сочувствие от *других людей*. Иначе говоря, глубоко внутри такой человек считает изоляцию благотворной. Она якобы защищает окружающих от его внутренней врожденной порочности. Соответственно, страдание полезно, потому что не дает нарастить силу. Не дай бог у человека появится власть — он наверняка не сможет нормально ею распорядиться, а то и причинит кому-нибудь вред.

Если вы узнали в этом описании себя, забудьте пока про сочувствие. Вам надо начать с любви и доброты к окружающим. Для этого есть готовый инструмент — буддийские медитации «Метта», во время которых нужно желать добра, любви, сострадания и покоя всем людям на Земле, включая близких, приятельниц, незнакомцев, злейших врагов — и даже самих себя. Когда вам трудно осилить сострадание к себе, попробуйте «любящую доброту» к другим людям.

Джулия сумела примириться со своим несовершенством, когда стала считаться со своей безумицей.

Амелия рассказала ей в общих чертах, что это такое. Джулии, как преподавательнице литературы, очень понравилась отсылка к «Джейн Эйр».

— Так вот какова твоя безумица, — сказала она Амелии. — Берта в потайной комнате?

— Мне так кажется, — подтвердила Амелия. — Она сумасшедшая и опасная, но, если бы общество знало, как о ней заботиться, ей стало бы лучше. Я ей очень сочувствую.

— А у Эмили какая безумица?

— Ты видела мультик «Моана»?

— Всего лишь семьсот раз. У меня же ребенок, сама понимаешь.

— Эмили говорит, что ее безумица похожа на Те Ка — страшное вулканическое чудовище, которое одновременно является Те Фити, богиней жизни.

— Хм. А снаружи Эмили не похожа ни на одну из них, — прищурилась Джулия. — Я подумаю над этим.

Сначала Джулия была уверена, что ее безумица относится к категории «улучшенных версий» самой себя. Идеальная жена и мать, безукоризненная учительница, ангел для подруг, лучшая мамина дочка. Эталон. Оптимистичная, терпеливая, мудрая, без труда осваивающая любые навыки, ни в чем не нуждающаяся. Порой она снисходительно посматривает на реальную Джулию с ее потребностями, недостатками и человеческими ограничениями.

Но хуже всего было то, что Идеальная Джулия заставляла Джулию срываться не только на себя, но и на других. Она могла обрушиться на кого-то с критикой. Могла нагрубить Джереми за то, что он не соответствовал высоким стандартам Идеальной Джулии.

Однажды в субботу она вернулась домой с физиотерапии и увидела, что Диана с Джереми сидят на кухне. Дочка делала уроки, а муж проверял. Джулия задумчиво посмотрела на девочку и задалась вопросом: а какая безумица растет в ее голове?

Как Диана справляется с ожиданиями, которыми общество уже бомбардирует ее?

И тут Джулию озарило. Идеальная Джулия — всего лишь защитный механизм, который она создала, чтобы скрыть свою настоящую безумицу. И это вообще не женщина. Это маленькая девочка.

Она была очень чувствительной и боялась быть отвергнутой. Она любила театр и книги. «Идеальная Джулия» была всего лишь ролью, маской, наподобие того, как девочки наряжаются в мамины туфли и красятся помадой, чтобы притвориться взрослыми. В возрасте Дианы она играла в эту Миссис Совершенство и примеряла ее, словно костюм. Но потом Джулия стала взрослеть, и снимать костюм становилось все труднее. Он стал необходим, чтобы защитить внутреннюю девочку, которая боялась раздражать и злить своих родителей.

Как только ей удалось заглянуть «за фасад» своей безумицы, остальное пошло как по маслу. Начиная с того дня, когда она почувствовала на себе презрительный взгляд Идеальной Джулии, ей стоило лишь повернуться к этой фигуре и обратиться так, как к любой девочке, притаившейся за маской.

— Эй, кто там прячется? Со мной можешь не притворяться!

Она представляла, как сажает ту маленькую девочку на свои взрослые колени и уверяет, что никто на нее не злится. Пусть попросит, что ей нужно, и ей обязательно все дадут.

Подводные камни сочувствия к себе, ч. 2: боль заживающей раны

Многие годы и десятки лет вы смотрели, как планка ожиданий остается недостижимой. Оценки могли быть и получше, лицо — посимпатичнее, эмоции — поровнее, а близкие люди могли бы получать от вас больше любви. Дальше вы себя бичевали и принимались за работу с удвоенным

старанием. Каждый раз кнут оставлял новые раны в душе и вскрывал старые. Они жгли, болели и кровоточили.

Самоистязание неизбежно вызывает страдания, поэтому во время сеансов наказания мы параллельно ищем способы справиться с болью, снизить ее до переносимого уровня. Многие из нас просто привыкают к определенному уровню хронической боли — мы считаем, что это нормально. Такова цена надежды, что однажды наступит светлый день и мы достигнем всех ожиданий, поставленных синдромом донора. И тогда запоют птички, выйдет радуга, и нас пустят в общество полноценных людей, заслуживающих любви.

Порой раны от кнута так болезненны, что мы заглушаем чувства алкоголем и различными веществами, самоповреждениями, компульсивным поведением. Это позволяет справиться с болью в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной — лишь углубляет раны.

Так что пришла пора убрать кнут.

Сверимся с реальностью: что случится, если вы перестанете пороть себя и повернетесь к своим сложным переживаниям с добротой и состраданием?

Попробуйте представить это. Пусть ваша безумица опустит розги.

А дальше произойдет вот что. Раны, которые вы наносили себе и вскрывали долгие годы, наконец начнут затягиваться.

Но многие книги по самопомощи почему-то забывают простой факт: исцеление болезненно.

Если вы сломаете ногу, вам будет больно. И боль не прекратится, пока нога не заживет. Между моментом перелома и моментом исцеления каждую секунду вы будете чувствовать себя хуже, чем до травмы. Заживление затрагивает ткани и нервы. Что же вы делаете в такой ситуации? Помещаете ногу в гипс, чтобы создать стабильную среду для срастания кости.

Когда вы перестанете вскрывать старые раны, наносимые годами, они наконец начнут рубцеваться. И вас ждет *новый* тип боли. С ним уже

не справишься прежними средствами, которые заглушали боль от кнута. У вас хорошо получалось отключаться от старого типа боли, но теперь придется освоить совершенно новые способы, чтобы эта совершенно новая боль стала выносимой. Как сказала одна клиентка, проходящая «сострадательную психотерапию», если человек начинает практиковать сочувствие к самому себе, внутри открывается бездонный колодец невозможной печали²⁰⁷.

Наша хорошая знакомая, секс-терапевтка Рина Макдэниел, сравнивает эту боль с ощущением от антисептика на открытой ране. Это хорошая боль, она сигнализирует, что начались здоровые процессы, ведущие к заживлению. Тактика позитивной переоценки позволит легче перенести дискомфорт и справиться с ним, не выключая сознание и не отравляя организм.

Амелии нравится приводить аналогию с раками. У рака мягкое тельце, окруженное плотным хитиновым панцирем. Рак продолжает расти, и затвердевший панцирь становится мал. Страдая от тесноты, рак прячется в камнях, скидывает старую оболочку и отращивает новую — просторнее и толще. Это неприятный процесс, и в процессе линьки рак остается совсем беззащитным, но в конце концов новый размер и сила перевешивают риски. Без этих трудностей рак не смог бы развиваться.

Какая бы метафора ни пришлась вам по душе, просто помните, что сочувствие к себе — не всегда мирный и комфортный опыт, но он действительно помогает набирать силу. И мы подходим к следующему пункту.

Подводные камни сочувствия к себе, ч. 3: быть сильной — страшно

Предположим, вы перестали тянуться к невозможной планке, заданной окружающими. Убрали кнут, начали залечивать раны, а также освоили новые способы справляться с непривычной болью заживления.

Что дальше?

А дальше вот что.

По мере исцеления... мы становимся крепче. И еще крепче. Так и до богатырши недалеко. Никогда в жизни вы не чувствовали себя такой мощной и даже не представляли, что это возможно. Вам уже легко удастся отражать атаки синдрома донора.

Но будьте уверены, он попытается дать сдачи. Вы почувствуете контрнаступление на вашу территорию: вам станет страшно, что мир обрушит на вас наказание, узнав о вашей силе.

А порой эта сила пугает и нас самих. Прислушайтесь к себе: что *вы* чувствуете, думая о своей силе?

Мы действительно можем стать пугающе сильны, если прекратим тратить энергию на то, чтобы выдерживать боль бесконечных самоистязаний и самокритики.

Как нам известно, вместе с личной силой растет и личная ответственность. Так что нам страшно иметь в руках больше силы — вдруг мы не справимся с возросшими обязательствами? Положим, у вас есть хобби, которое внезапно понравилось кому-то еще, и вам начинают платить за него деньги. Постепенно увлечение превращается в мелкий бизнес, а тот растет дальше. В конце концов вам приходится перекроить весь свой график, ходить на курсы по маркетингу и налогообложению, проводить встречи с потенциальными партнерами и клиентами, нанимать сотрудников и отвечать за их уровень жизни — словом, теперь речь идет не только о вас и вашем увлечении, но и о судьбах других людей. Тихий голосок внутри предупреждает, что еще немного — и мы окажемся в большом корпоративном офисе без малейшего представления о том, что делать дальше. Но пока у вас на руках всего лишь хобби, сложно предугадать, что вы будете чувствовать и окажетесь ли готовы к реальной власти. В точке роста невозможно увидеть свое развитие детально и наперед. Так что пусть воображаемые сложности не снижают вашу мотивацию. Вот когда у вас появится достаточно знаний, опыта и силы — тогда и будете разбираться, что с ними делать.

Сочувствие к себе поначалу дается непросто. Это нормально. Некоторым приходится совсем трудно, и это тоже нормально. Результат практики — наращивание силы, и он того стоит. Вот чем мы займемся:

Как наращивать силу, ч. 1: подружитесь со своей безумицей

Если вы еще не составили в воображении детальный образ своей безумицы, сейчас — самое время. Опишите ее.

С какой целью мы персонифицируем эту субличность? Чтобы вы отстранились от нее и начали выстраивать отношения, в рамках которых вы сможете выстроить с ней связь, подобную вашей связи с друзьями, — с помощью общего знания. Парадоксально, но нам гораздо легче дается общее знание с посторонними людьми, чем с собственными субличностями (то есть с нашим внутренним опытом)²⁰⁸. Проще говоря, мы смотрим на свою жизнь как на череду отдельных чувств и решений, не связанных между собой и вырванных из общего контекста. Неизвестно отчего, но такому сдвигу в сторону раздельного знания подвержены даже самые тонко чувствующие натуры, интуитивно владеющие общим знанием. Когда мы смотрим на свою жизнь, нам легче оценивать каждое действие в вакууме, вне истории нашего личностного развития. Мы меряем фрагменты своей жизни линейкой синдрома донора. Однако персонификация, олицетворение самокритики дает нам зацепку. Теперь к нашему опыту можно обратиться на уровне чувств. Те или иные формы персонификации входят во многие психотерапевтические системы. Очевидно, что многим людям такой подход помогает. Мы становимся по одну сторону баррикад с травмированной частью нашей личности и наблюдаем за ней с дружелюбным любопытством²⁰⁹.

Представляя наше самоуничтожение в образе живого человека, мы можем подключить общее знание. У вас появляются две фигуры — ваша и безумицы, — между которыми можно наладить отношения, а возможно, и дружбу. Дружеский контакт со своим внутренним опытом

обладает огромной мощью. Когда вы переживаете тяжелые события и даже позитивная переоценка не приносит облегчения, сострадание к своей травмированной части может стать очень полезным инструментом²¹⁰. В мультфильме «Головоломка» героиня Радость пытается утешить розового слоненка Бинго-Бонго: «Не волнуйся, мы все починим!» Но, увы, позитивная переоценка не сработала. И только когда приходит Грусть, чтобы посочувствовать и поплакать вместе с ним, Бинго-Бонго становится легче. Эта схема особенно актуальна для людей с острой склонностью к самокритике и стыду. Доброта и сочувствие к своим внутренним процессам в таком случае действуют эффективнее позитивной переоценки²¹¹.

Между вами и социальной планкой всегда будет зиять пропасть. Не важно, какого она размера и как появилась. Важно, как вы управляетесь с ней — иными словами, какой контакт вы установили со своей безумицей.

Повернитесь к своей самобичующей части с теплом и бережностью. Поблагодарите ее за огромную работу, которую она проделала ради вашего выживания.

Как наращивать силу, ч. 2: «Повернись и взгляни на странное»

Это строчка из песни Дэвида Боуи «Changes» («Перемены»). В ней поется о том, как замечать происходящие перемены, не важно в какой сфере, и не бороться с ними. Можно сказать, это соль нашей книги. Знай, что правдиво, и, если сможешь, полюби это. Но первый шаг — узнать правду на уровне ума. Всю правду без исключений, неприятную. Возможно, это самый активный «ингредиент» в технике осознанности²¹².

Порой вы услышите, как такой опыт называют «принятием» — например, в дискуссиях на тему некоторых аспектов буддийской медитации. Нам не очень нравится это слово, поскольку оно намекает на беспомощность. «Просто прими, что это правда... и не надейся что-то изменить».

Поэтому мы используем другой термин: «наблюдательная дистанция».

Это не врожденный навык (большинству приходится учиться ему с нуля), но все реально.

Проиллюстрируем на безвредном примере. Домовладельцы в нашем регионе (Западный Массачусетс) каждый месяц получают письмо от энергетической компании, в котором их потребление электричества сравнивается с соседским. Этот метод доказал свою эффективность для снижения расхода энергии, что экономит людям деньги, а также сокращает нагрузку на окружающую среду²¹³. В идеальном мире такое письмо служит простым напоминанием: «Может, где-то еще в доме снизить энергопотребление?», даже если вы ответите себе: «Нет, я уже делаю все, что могу».

Но оказалось, что люди *ненавидят* эти письма. Они чувствуют себя опозоренными, словно энергетическая компания ругает их за слишком большой, по сравнению с соседями, расход (что было бы странно — какой прок поставщику электричества стыдить клиентов за использование своего продукта?). Одна женщина даже назвала это «охотой на ведьм».

Что же вызывает такую несоразмерную реакцию стыда и гнева?

Когда нам сообщают, что мы сжигаем больше электричества, чем окружающие, появляется разрыв между планкой ожиданий социума (ответственные гражданки, пекущиеся о родной природе) и нашей реальностью. Разрыв пробуждает безумицу, а у нее две реакции: обрушиться *на саму себя* или на внешний мир. Кого назначить виноватым? Либо нас самих за то, что переводим на ерунду горы ископаемого топлива, либо энергетическую компанию за то, что лжет, выставяя нас эгоистичными негодяйками. А дальше — жесткая самокритика или нападки на «дурацкую компанию и ее дурацкие письма».

Иногда мир действительно врет. Так бывает. А иногда вы не можете выложиться на все сто.

Но, когда ваша безумица паникует и раздражается гневными тирадами, это сигнал «повернуться и взглянуть на странное». Для этого и нужна наблюдательная дистанция. Вы спокойно и беспристрастно изучаете, что

породило пропасть между планкой и реальностью. В случае с письмами электрической компании — из-за чего ваш расход мог оказаться больше, чем средний по району? Вы живете в старом доме с плохими коммуникациями? Вы работаете из дома, растите детей, заряжаете электромобиль? А может, ваш расход энергии выше, потому что вы часто готовите, реже едите фаст-фуд и тем самым уменьшаете вред для окружающей среды? Или в вашем районе много маленьких квартир, обогреть которые дешевле, и именно они снижают среднее потребление?

Спросите себя: «Я могу сделать что-нибудь еще»? Возможно, ответ будет: «Уже делаю все, что в моих силах», или же: «Могу еще немножко постараться». Не нужно себя бичевать за то, что вы не сделали это «немножко» раньше. Раньше вы «делали все, что в ваших силах». Вы знаете, что это так, — вы уже задавали себе этот вопрос. И теперь вы повернулись, чтобы лицом к лицу встретиться со странным.

У каждой из нас своя жизнь, но мы все выкладываемся по полной. «По полной» не означает «больше всех». Это значит максимум, который вы можете на данный момент. Звучит странно, но это правда. И, если мы не удержимся на якоре, нас может снова засосать водоворот беспомощности и одиночества. Что будет нашим якорем? Благодарность.

ВЗГЛЯНИ НА СТРАННОЕ, ИЗМЕНИ МИР

Джеймсу Болдуину*, знаменитому борцу с расизмом, принадлежат слова: «Мы многое можем признать, но не многое изменить. Однако без признания не получится». Мало кому известно, что у этой цитаты было начало: «Вы дали мне ужасающее преимущество. Вам [белым людям] не было нужды смотреть на меня. Мне приходилось смотреть на вас. И теперь я знаю о вас больше, чем вы обо мне».

* Джеймс Артур Болдуин (1924–1987) — американский романист, публицист, драматург, активный борец за права человека, последователь Мартина Лютера Кинга.

Повернуться лицом к неприятной правде, найти в себе силы взглянуть на странное — и получить ужасающее преимущество. Люди, страдающие от насилия, ограничения прав или изменения климата, не могут отказаться от этого преимущества — у них нет выбора. Выбор есть у людей, которые обладают властью, привилегиями и *возможностью* выбирать. Страшное преимущество знания правды — всей до последнего штриха. Даже когда она подчеркивает разницу между ожиданиями и реальностью.

Безумица — раба своих реакций. Она будет психовать всякий раз, когда услышит, что мир поставил ей новую планочку и требует выкладываться еще больше. Безумица постарается свалить вину на кого-то: на нас самих или на окружающий мир. Но давайте посмотрим, что происходит дальше.

Представим, что вы белая женщина и тут цветная женщина говорит, что какой-то ваш недавний поступок или фраза отдают расизмом. Ваша безумица встает на дыбы — снаружи поступил сигнал, что вы расистка, кошмар! Вы же такая осознанная личность, любая дискриминация вам в корне противна. Если безумица продолжит бушевать и заявит, что мир (в лице цветной женщины) — лживое дерьмо, то вы фактически признаете, что ничего плохого не случилось, а значит, никак не сможете сделать вклад в борьбу с социальной несправедливостью. Вашу реакцию можно свести к отрицанию: *«Все было не так! Я не расистка!»*

Но ваша безумица может удариться в другую крайность и полностью идентифицировать себя с внешней критикой. В этом случае она начнет охаживать вас кнутом, приговаривая, что вы ничем не лучше ку-клукс-клана, какой стыд, в кого вы такая уродились! Самобичевание оставит вас страдающей и обессиленной — в таком состоянии вы не сможете конструктивно решить конфликт. Внешнее проявление будет таким же бестолковым: *«Горе мне, горе! Надо же было так опозориться!»*

В качестве мотивации паника безумицы тоже не годится. Однако это хороший *источник информации*. Во-первых, вы отмечаете нестыковку: реальность одна, социальное ожидание другое. Во-вторых, ваша горячая реакция означает, что этот вопрос представляет для вас *ценность*. Применив технику наблюдательной дистанции, вы можете подытожить: «Лично мне важно относиться ко всем справедливо, и, похоже, в этой ситуации у меня не получилось. Что ж, я стараюсь, в следующий раз будет лучше».

Это очень необычный опыт. Вы как бы говорите: «У меня были другие планы, но что сделано, то сделано. Судя по поступившей информации, получилось не фонтан». Сложно признать, что, несмотря на все наши старания, до планки ожиданий мы недотянули. Но с наблюдательной дистанции вы сможете отреагировать на это странное ощущение оптимальным образом — не предав себя и не предав дорогих вам убеждений. Только такая взвешенная позиция имеет шансы поменять мир к лучшему.

Как наращивать силу, ч. 3: благодарность (а куда же без нее?)

Ни одна книга по популярной психологии для женщин не обходится без «практики благодарности». Все уже давно в курсе, как это полезно! И когда кто-то упоминает об этой практике, вы тайком даете себе подзатыльник: тьфу ты, опять забыла!

Благодарность и впрямь хороша, но для начала давайте обсудим один момент. Благодарность за хорошие вещи не обнуляет плохие. Женщины уже сотни лет слышат, как им повезло, — раньше женская доля была ужасна, а в (подставить век) очень даже ничего. Концепция «скажи спасибо за то, что имеешь» давно используется в качестве орудия подавления, чтобы заглушить наши голоса и застыдить за то, что мы

посмели бороться. Так вот, благодарность — это не игнорирование проблем. Как раз наоборот, благодарность дает инструменты для решения проблем и преодоления кризисов. Это и есть позитивная переоценка в чистом виде²¹⁴.

Людам свойственно забывать о благодарности — это нормально (вспомним эффект встречного ветра). Так что периодические напоминания никому не помешают.

Итак, наши способы.

В популярной культуре благодарность представляют как условный список «За что я говорю спасибо». Примерная инструкция: «Каждый день пишите 10 вещей, за которые вы благодарны». То есть не ограничивайте себя, пишите от души. Однако когда Эмили пыталась так делать, то всегда чувствовала себя хуже — в голову лезли мысли о том, сколько людей сейчас не имеют даже этого. Ее охватывали печаль и смятение.

И тогда Эмили нашла и прочитала исследование с инструкциями на основе доказательного метода. И вдруг все заработало. Существуют две техники, но ни одна не включает «благодарность за то, что есть». Акценты расставлены на «людях, которые есть в моей жизни» и на «ситуациях, которые со мной случаются».

Первая техника называется «Скорая благодарственная помощь». Карл Роджерс*, один из создателей гуманистической психологии, принимая награду Американской психологической ассоциации, попросил всех присутствующих в зале сосредоточиться на 10 секунд и вспомнить нескольких людей, которые «помогли вам полюбить то хорошее, что растет в вас, тех, кто любили вас и желали вам самого наилучшего... тех, кто вдохновлял вас стать такими, какие вы есть сегодня». По такому плану нужно строить благодарность за значимых людей.

* Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987) — американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии (наряду с Абрахамом Маслоу). Считал свой метод универсальным, то есть применимым и эффективным в работе с самыми разными типами клиентов — как для групп (учебных классов, трудовых коллективов), так и для индивидуальной работы (школьников, родителей, ветеранов), для людей разных культур, видов деятельности, религиозных взглядов.

Если вы хотите усилить эффект от упражнения, напишите одному из этих людей письмо о том, что поменялось в вашей жизни благодаря ему или ей²¹⁵. Может быть, вам даже захочется отдать им это письмо. На такой случай есть секретная опция, усиливающая эффект многократно: прочитайте этому человеку письмо вслух. Такой «визит благодарности» укрепит ваше самочувствие на целый месяц, а то и на три²¹⁶.

Вторая техника называется «Долгосрочная благодарственная терапия». В ней мы вспоминаем удачные обстоятельства и события. Каждый вечер перебирайте в памяти произошедшее за день, за что вы чувствовали благодарность, и запишите.

1. Озаглавьте свою запись, например: «Закончила писать восьмую главу» или «Совещание прошло без криков и ругани».
2. Запишите, что случилось, включая детали, других участников и участниц события, сказанные слова и совершенные поступки.
3. Опишите, что вы испытывали тогда и что — сейчас, вспоминая ту ситуацию.
4. Объясните, какие причины стояли за этой ситуацией. Какие обстоятельства сложились, чтобы эта ситуация стала возможна?

Если, делая запись, вы почувствовали волну негативных эмоций и критических мыслей, бережно отстраните их и вернитесь к воспоминанию о приятной ситуации.

В исследовании говорилось, что нужно выполнять упражнение минимум в течение недели — по три события на каждый день. Но Эмили было лень, и она ограничилась одним событием в день, зато упражнялась три недели. Результат был *потрясающий*. Ее мозг привык фиксировать не только позитивные события сами по себе, но и черты характера и навыки Эмили, а также внешние факторы, с помощью которых эти события развернулись²¹⁷.

Мы болтали с Софи.

— Вчера вечером рассказала Бернарду, что в магазине мне нагробили две девушки. Знаете, что он ответил?

— Что же?

— Он состроил серьезное лицо и пробубнил: «Твоя жизнь могла быть такой же полноценной, как у каждой женщины, если бы... ты пахала на тренажерах и влезала в сороковой размер». Я аж подпрыгнула: «Дженис Лестер!», а он качает головой: «Худший эпизод из всего сериала, да?»

И Софи продолжала щебетать о вчерашнем вечере, и было совершенно понятно, что ее отношения перешли на новый уровень. Ну что может быть романтичнее, чем парень, с полуслова понимающий твою безумицу на чердаке?

Это было два года назад. Недавно они вместе купили дом. Дети Бернарда обожают Софи, а она никак не привыкнет, что настолько к ним привязалась. И когда бы Софи ни попалась на глаза «обычная ерунда, к которой она уже привыкла», Бернарду на телефон приходит гневное сообщение: «ДЖЕНИС ЛЕСТЕР!»

Это последняя глава нашей книги, ее кульминация. Давайте зададимся фундаментальным вопросом: зачем нам вообще разбираться с выгоранием? Так ли уж важно, что происходит с циклом стресс-реакции? Зачем переключаться с одного на другой режим работы мозга? Зачем отслеживать свою усталость, эмоциональную перегрузку и самокритику, если никому другому от этого нет вреда?

Знайτε — все это важно. Ваше самочувствие важно для нас, авторов этой книги. Мы хотим, чтобы наш мир становился лучше. Чтобы как можно больше людей жили как можно лучше. Полагаем, вы хотите того же. И не забывайте, что *вы тоже часть этого мира*.

Когда вы жестоки сама с собой, презираете и стыдите себя, это лишь увеличивает общее количество жестокости в мире. Когда же вы относитесь к себе по-доброму и с сочувствием, этих качеств в мире становится больше. Проявлять бережность и сострадание к самой себе — вовсе не эгоизм и не нытье. Подарить себе доброту — самое меньшее, что вы можете сделать ради изменения к лучшему. И одновременно — самое

главное. Потому что свобода и энергия заразительны. Пока вы не решите вопрос с выгоранием, мы тоже до конца не сможем расправить плечи, поэтому нам нужно работать сообща, чтобы это стало доступно каждой женщине и каждому мужчине. Ваше благополучие невидимой нитью связано с нашим.

Миру не обязательно меняться, пока вы не повернетесь к себе с добротой и состраданием. Этот шаг — уже сам по себе революция. Мир меняется только вместе с нами, потому что все мы — и вы тоже! — его часть. Этот мир — наш общий дом, а мы, Эмили и Амелия, — ваши сестры.

Краткое содержание

- У каждой из нас есть безумица на задворках психики. На ней лежит непосильная задача — справляться с пропастью между реальной личностью и планкой социальных ожиданий, внушаемых синдромом донора.
- Сочувствие к себе и благодарность дают нам достаточно энергии, чтобы разобраться, где реальность, а где социальные ожидания. Самобичевание и самоизоляция больше не нужны.
- Сострадание к себе — непростая штука, потому что заживающие раны по-особому болят, а наращивание силы может поначалу пугать. Но оно того стоит, ведь исцеленная психика гораздо крепче. Теперь вы сможете успешно противостоять синдрому донора.
- Не откладывайте работу со своей психикой «до светлого часа, когда мир станет идеальным». Начинайте исцеление и обретение силы уже сейчас, а мир подтянется.

Заключение

Долго и радостно

У нас была идея завершить книгу на высокой ноте и пообещать нашим читательницам светлое будущее. Но, глядя на результат наших трудов, мы заметили нечто странное: в нашей книге по самопомощи почти ничего не говорится про счастье.

Выходит, мы писали не о том, как стать счастливой.

Зато в каждой главе упоминается другое слово: радость.

Разве радость — не то же самое, что счастье? О нет. Бритни Купер* написала в своей книге *Eloquent Rage*: «Счастье основано на “случайностях”, на непредсказуемом течении жизни — сегодня все хорошо, завтра все плохо. Радость же зарождается внутри, из ясного видения своей цели»²¹⁸. Взаимодействуя с чем-то бóльшим и выходя за границы личного существования, мы создаем для себя смысл. Резонанс с Чем-то Большим звучит словно колокольчик, и нас озаряет радость. А поскольку

* Бритни Купер — адъюнкт-профессор факультета женских и гендерных исследований в Ратгерском университете в Нью-Брансуике. Специализируется на вопросах, связанных с проблемами чернокожих женщин, в том числе занятых интеллектуальной деятельностью, а также изучает феминизм хип-хопа. Неоднократно входила в списки 100 наиболее влиятельных чернокожих американцев.

контакт с Чем-то Большим — наше внутреннее дело, никакие внешние обстоятельства и «случайности» не заберут у нас источник радости.

Но это еще не все.

Размышляя, что такое жить не «долго и *счастливо*», а «долго и *радостно*», мы наткнулись на последний кусочек запретного пазла. Долгосрочное чувство радостной жизни не самозарождается в нас. Оно появляется от взаимоотношений с подругами-Донорами.

В фундаменте радости лежит ощущение «я достаточно хороша», а чувство неполноценности, напротив, сигнализирует об одной из форм одиночества. Нам нужны другие люди, чтобы слышать, что мы дотягиваем, что наших усилий хватает. Мы и сами в курсе, но слышать это от других людей (и давать им аналогичную обратную связь) — важный фактор социального признания. Мы даем, мы получаем — и в этом процессе становимся цельными.

Такова нормальная, здоровая потребность всего человечества. Нам нужно, чтобы другие люди напоминали нам, как мы надежны, нежны и полны сочувствия. И если мы способны дать эту заботу окружающим, то сможем дать ее и самим себе, как любому страдающему ребенку. Нам нужна помощь, чтобы почувствовать себя «достаточно хорошими», — и это не патология, не слабость. Вам точно так же хочется дарить эту уверенность своим любимым, вам хочется убедить их, что они могут относиться к себе так же бережно и сострадательно, как и вы к ним. И этот взаимообмен, это социальное сотрудничество и есть тот трамплин, с которого мы устремляемся в жизнь, полную радости.

Как мы уже писали, благополучие и хорошее самочувствие — это не абстрактные идеи, а конкретные действия. Это свободное движение по циклам, присущим роду человеческому. Непрерывный взаимообмен поддержкой и является главной движущей силой благополучия.

Лечение от выгорания — не самопомощь, а взаимопомощь. Взаимная забота друг о друге.

Итак, закрепим пройденные уроки.

Доверяйте своему телу.
Относитесь к себе бережно.
Вы достаточно хороши уже сейчас.
Важно найти свою радость.
Пожалуйста, расскажите остальным.

Краткое содержание

- Разобраться со стрессором еще не означает проработать сам стресс. Не обязательно ждать, пока вы разберетесь со всеми стрессорами. Начинайте прорабатывать свой стресс уже сейчас. Кроме того, вам не обязательно ждать, пока изменится окружающая действительность — улучшайте свою жизнь прямо сегодня. И это непременно улучшит остальной мир.
- Хорошее самочувствие — это не состояние, а *действие*. Это свободное движение по циклическим процессам и качелям, составляющим основу человеческого бытия.
- Синдром донора — это ложное, но весьма заразное убеждение, будто все ваши силы, время, внимание, любовь и даже ваше тело (все, что составляет вашу человеческую сущность) вы обязаны приносить в жертву окружающим, чего бы вам это ни стоило. Вы общаетесь с людьми, которые относятся к вам с заботой и щедростью, а также с теми, кто считает себя вправе требовать от вас что угодно. Обратите внимание, насколько это разные ощущения.
- Люди не созданы для полностью автономной жизни. Нам необходимо постоянно переходить от близости к автономии и обратно. Привязанность к друзьям, семье, домашним питомцам, духовные практики и т. д. нужны нам так же, как пища и вода.

Примечания

- 1 Freudenberger, “Staff Burn-Out Syndrome.”
- 2 Hultell, Melin, and Gustavsson, “Getting Personal with Teacher Burnout”; Larrivee, *Cultivating Teacher Renewal*.
- 3 Watts and Robertson, “Burnout in University Teaching Staff”; Cardozo, Crawford, et al., “Psychological Distress, Depression.”
- 4 Blanchard, Truchot, et al., “Prevalence and Causes of Burnout”; Imo, “Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors”; Adriaenssens, DeGucht, and Maes, “Determinants and Prevalence of Burnout in Emergency Nurses”; Moradi, Baradaran, et al., “Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology”; Shanafelt, Boone, et al., “Burnout and Satisfaction Among US Physicians.” Другой метаанализ выявил диапазон выгорания у специалистов блока интенсивной терапии от 0 до 70%. Van Mol, Kompanje, et al., “Prevalence of Compassion Fatigue Among Healthcare Professionals.”
- 5 Roskam, Raes, and Mikolajczak, “Exhausted Parents.”
- 6 Purvanova and Muros, “Gender Differences in Burnout.”
- 7 То есть гетеро- и гомосексуальные женщины, геи, а также люди с различным цветом кожи.
- 8 Manne, *Down Girl*.
- 9 Manne, *Down Girl*, 49.

- 10 Patashnik, Gerber, and Dowling, *Unhealthy Politics*.
- 11 Friedman and Förster, "Effects of Motivational Cues."
- 12 Беремоты убивают в пять раз больше людей, чем львы, — примерно 500 человек в год. Однако это ничто по сравнению с людьми — мы убиваем в сто раз больше жертв ежегодно. Gates, "Deadliest Animal in the World."
- 13 Особенно «вариабельность частоты сердечных сокращений» — показатель того, насколько адаптируется сердечно-сосудистая система к изменению стрессовой ситуации. Regarding acute stress: Castaldo, Melillo, et al., "Acute Mental Stress Assessment." По теме хронического стресса: Verkuil, Brosschot, et al., "Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction."
- 14 Например, Marsland, Walsh, et al., "Effects of Acute Psychological Stress"; Valkanova, Ebmeier, and Allan, "CRP, IL-6 and Depression"; Morey, Boggero, et al., "Current Directions in Stress"; and Song, Fang, et al., "Association of Stress-Related Disorders."
- 15 Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. СПб. : Питер, 2018.
- 16 Процесс похож, но не идентичен — например, активация мозга различна в зависимости от вида стрессора. Психологические стрессоры активируют области мозга, ассоциированные с эмоциональной регуляцией, в большей степени, чем физиологические стрессоры. В то же время последние активизируют двигательную активность сильнее, чем психологические. Kogler, Müller, et al., "Psychosocial Versus Physiological Stress."
- 17 Epley and Schroeder, "Mistakenly Seeking Solitude."
- 18 Sandstrom and Dunn, "Social Interactions and Well-Being."
- 19 Bazzini, Stack, et al., "Effect of Reminiscing About Laughter."
- 20 Scott, "Why We Laugh."
- 21 Grewen, Anderson, et al., "Warm Partner Contact."
- 22 Walsh, "Human-Animal Bonds I."

- 23 Christian, Westgarth, et al., “Dog Ownership and Physical Activity”; Richards, Ogata, and Cheng, “Evaluation of the Dogs”; and Keat, Subramaniam, et al., “Review on Benefits of Owning Companion Dogs.”
- 24 Delle Fave, Brdar, et al., “Religion, Spirituality, and Well-Being.”
- 25 Conner, DeYoung, and Silvia, “Everyday Creative Activity.”
- 26 Эми Спиз, певица и сочинительница песен, которая работает с Бесселом ван дер Колком.
- 27 Наука подтверждает то, что матери знают на практике: вздох означает расслабление на уровне нервной системы. Li et al., “Peptidergic Control Circuit.”
- 28 Aldao, Nolen-Hoeksema, and Schweizer, “Emotion-Regulation Strategies.”
- 29 McRae, Kateri, and Mauss, “Increasing Positive Emotion.”
- 30 Witvliet, Hofelich Mohr, et al., “Transforming or Restraining Rumination.”
- 31 Мы описываем оптимизм и пессимизм как сочетание нескольких категорий их оценки. Типичные примеры включают «стиль объяснения» по Селигману, то есть способ осознания, почему случаются те или иные вещи в понятиях постоянства, распространенности и обезличенности факторов, послуживших причиной. Seligman, *Learned Optimism*. В противоположность этому, тест Шейера и Карвера на жизненную ориентацию оценивает общие ожидания человеком хороших либо плохих ситуаций. Scheier and Carver, “Optimism, Coping, and Health.”
- 32 Diemand-Yauman, Oppenheimer, and Vaughan, “Fortune Favors the Bold.”
- 33 Mehta, Zhu, and Cheema, “Is Noise Always Bad?”
- 34 Phillips, “How Diversity Works”; Apfelbaum, Phillips, and Richeson, “Rethinking the Baseline.”
- 35 Это явление называется эффект Даннинга — Крюгера. Sapolsky, *Behave*, chap. 2.
- 36 Byron, Khazanchi, and Nazarian, “Relationship Between Stressors and Creativity.”
- 37 Phillips, Liljenquist, and Neale, “Is the Pain Worth the Gain?”
- 38 McCrea, Liberman, et al., “Construal Level and Procrastination.”
- 39 Cerasoli, Nicklin, and Ford, “Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives.”

- 40 Torre and Lieberman, "Putting Feelings into Words"; and Fan, Varamesh, et al., "Does Putting Your Emotions into Words."
- 41 Adams, Watson, et al., "Neuroethology of Decision-Making."
- 42 Sharp, John, "Senate Democrats Read."
- 43 Withers, Rachel, "8 Women Who Were Warned; Hatch, "13 Iconic Women Who"; Higgins, "The 35 Best 'Nevertheless.'"
- 44 Если вы хотите глубже изучить исследования мозгового механизма, который мы назвали «монитор», то его точное название по-английски: discrepancy reducing (or -increasing) feedback loop and criterion velocity. Источник: Carver and Scheier, "Feedback Processes in the Simultaneous Regulation of Action and Effect." Если вам интересно больше узнать о доказательных стратегиях в поддержку поведенческих изменений, отсылаем к: Miller and Rollnick, Motivational Interviewing. А если вас заинтересовали биологические и вычислительные научные данные, стоящие за дилеммой «разведки/разработки», очень рекомендуем: Ejova, Navarro, and Perfors, "When to Walk Away,". Также эта тема косвенно затрагивается в: MacLean, Hare, et al., "Evolution of Self-Control."
- 45 Обзор всех исследовательских инструментов и опросников, которые используются учеными и клиническими специалистами для оценки смысла жизни, позволяет сделать вывод, что смысл — «в высшей степени личное восприятие, понимание или убеждение, что жизнь этого человека и его занятия полны ценности и важности». Brandstätter, Baumann, et al., "Systematic Review of Meaning."
- 46 Seligman, Learned Optimism.
- 47 Russo-Netzer, Schulenberg, and Batthyany, "Clinical Perspectives on Meaning." Две трети исследований, систематически проведенных для изучения индивидуального восстановления после ментальных заболеваний, выявили, что смысл жизни оказался существенным фактором в данном процессе. Другие ключевые факторы: чувство привязанности, надежда, идентичность и ощущение своей силы (англ. аббревиатура CHIME). Leamy, Bird, et al., "Conceptual Framework for Personal Recovery."

- 48 Metz, Thaddeus, "The Meaning of Life."
- 49 Ryan and Deci, "On Happiness and Human Potential."
- 50 Metz, Thaddeus, "The Meaning of Life."
- 51 King, Hicks, et al., "Positive Affect and the Experience."
- 52 Steger, "Experiencing Meaning in Life."
- 53 Roepke, Jayawickreme, and Riffle, "Meaning and Health"; Czekierda, Gancarczyk, and Luszczynska, "Associations Between Meaning in Life"; Kim, Strecher, and Ryff, "Purpose in Life and Use."
- 54 Roepke, Jayawickreme, and Riffle, "Meaning and Health."
- 55 Vos, "Working with Meaning in Life."
- 56 Guerrero-Torrelles, Monforte-Royo, et al., "Understanding Meaning in Life Interventions."
- 57 Park, "Meaning Making Model."
- 58 «Смысл заключается в том, чтобы знать свои сильные стороны — и применять их ради чего-то, что, в твоих глазах, превосходит твою индивидуальную жизнь». "Meaning of Life," Positive Psychology Foundation.
- 59 Мы сжали семь факторов из Анкеты личного смысла — отношения, близость, религия, достижения, саморазвитие, самопринятие и справедливое отношение, а также из Модели создания смысла — самоуважение, привязанность, надежность и символическое бессмертие. Heine, Proulx, and Vohs, "Meaning Maintenance Model."
- 60 Разумеется, Что-то Большее разных людей имеет различное влияние на мир — лучше или хуже. Для крайнего примера можно привести нацистов, жизни которых были полны смыслом от убийства миллионов людей. Однако природа добра и зла — тема для отдельной книги. Если вы спрашиваете себя, хорошее ли Что-то Большее вы выбрали, можете ориентироваться на слова нашей бабушки, которые могла бы сказать любая религиозная родственница: «Спроси себя: "Я приношу кому-то вред? Я помогаю кому-то?"»
- 61 Hart, *The Ear of the Heart*, 241.
- 62 Paul and Wong, "Meaning Centered Positive Group Intervention."
- 63 *Cancer Journals*.

- 64 Clinton, Hillary, Twitter post, September 6, 2016, 4:18 p.m. <https://twitter.com/hillaryclinton/status/774024262352941057>.
- 65 Мердок М. Путешествие героини. М. : Клуб Касталия, 2018.
- 66 Friedan, "Up from the Kitchen Floor."
- 67 Martin, "Star Trek's Uhura Reflects."
- 68 Park and Baumeister, "Meaning in Life and Adjustment."
- 69 Tang, Kelley, et al., "Emotions and Meaning in Life."
- 70 Tsai, El-Gabalawy, et al., "Post-Traumatic Growth Among Veterans."
- 71 Calhoun, et al., "Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience."
- 72 White, Maps of Narrative Practice, and e.g., Vromans and Schweitzer, "Narrative Therapy for Adults." По теме депрессии: Weber, Davis, and McPhie, "Narrative Therapy, Eating Disorders." For disordered eating: Adler, "Living into the Story."
- 73 Gwozdziejewycz and Mehl-Madrona, "Meta-Analysis of Narrative Exposure Therapy."
- 74 Fisher, Everlasting Name. Также см. Howe, "I Believe in the Sun," по вопросу истории и других переводов.
- 75 Saha, Eikenburg, et al., "Repeated Forced Swim Stress."
- 76 Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М. : Альпина Паблишер, 2017.
- 77 Douthat, "Redistribution of Sex."
- 78 С июля 2016-го до августа 2018-го. Школьная стрельба в Санта-Фе, Техас; стрельба на автомойке Ed's; стрельба в банке Marathon Savings Bank; а также, вероятно, стрельба в школе Марджори Стоунман Дуглас, очевидно, были мотивированы, по меньшей мере частично, ревностью либо отвержением со стороны женщины. Стрельба в редакции Capital Gazette была вызвана тем, что преступник был разгневан газетной статьей о его признании в харассменте. Berkowitz, Lu, and Alcantara, "Terrible Numbers That Grow."
- 79 "Guns and Domestic Violence," Everytown for Gun Safety. Массовая стрельба представляет собой небольшую, однако весьма заметную

- долю убийств с применением оружия. Параллельно с ней происходят другие случаи вооруженных нападений, которые диспропорционально совершаются мужчинами и происходят в контексте дома и семьи, направлены против партнеров.
- 80 Krebs, Lindquist, et al., *Campus Sexual Assault (CSA) Study*.
 - 81 Fulu, Warner, et al., "Why Do Some Men Use Violence Against Women."
 - 82 Sadker and Sadker, *Failing at Fairness*, 269.
 - 83 Karpowitz, Mendelberg, and Shaker, "Gender Inequality in Deliberative Participation."
 - 84 Dalla, Antoniou, et al., "Chronic Mild Stress Impact."
 - 85 Friedan, *Feminine Mystique*.
 - 86 См. "Balancing Paid Work, Unpaid Work, and Leisure," OECD.
 - 87 Altintas and Sullivan, "Fifty Years of Change Updated."
 - 88 "Women Shoulder Responsibility," Office for National Statistics.
 - 89 *R v R* [1992] 1 A.C. 599, House of Lords.
 - 90 Davidai and Gilovich, "Headwinds/Tailwinds Asymmetry."
 - 91 Files, Mayer, et al., "Speaker Introductions at Internal Medicine."
 - 92 "A new study confirms it: You likely experienced that moment of awkwardness or disrespect because you are a woman." Accessed December 7, 2018. <https://www.facebook.com/NPR/posts/10155647100291756>.
 - 93 Lepore and Revenson, "Relationships Between Posttraumatic Growth."
 - 94 "The Counted: People Killed by Police in the U.S."
 - 95 van Dernoot Lipsky, *Trauma Stewardship*, chap. 4.
 - 96 См. Appendix B: Standards of Self-Care Guidelines; Mathieu, *Compassion Fatigue Workbook*.
 - 97 Dohnt and Tiggemann, "Body Image Concerns."
 - 98 Evans, Tovée, et al., "Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes."
 - 99 Vander Wal, "Unhealthy Weight Control Behaviors."
 - 100 Becker, "Television, Disordered Eating, and Young Women."
 - 101 "Thick Dumpling Skin"; Cusio, "Eat Up."
 - 102 "Taking Surprising Risks For The Ideal Body." Accessed December 7, 2018. <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=124700865>.

ВЫГОРАНИЕ

- 103 Permanent Market Research, “Global Nutrition and Supplements Market.”
- 104 Ernsberger and Koletsky, “Weight Cycling.”
- 105 Риск смертности от всех причин по индексу массы тела для женщин и мужчин, данные таблицы «e7» из Lancet, в дополнительных материалах: <http://www.thelancet.com/cms/attachment/2074019615/2068888322/mmcl.pdf>. Цифры и значения погрешностей на графике следующие:

	Низкий вес, среднее (погрешность)	Повышенный вес, среднее (погрешность)	Ожирение 1-й степени, среднее (погрешность)	Ожирение 2-й степени, среднее (погрешность)	Ожирение 3-й степени среднее (погрешность)
Женщины	1,53 (1,45–1,6)	1,08 (1,06–1,11)	1,37 (1,37–2,42)	1,86 (1,77–1,95)	2,73 (2,55–2,93)
Мужчины	1,83 (1,66–2,02)	1,12 (1,09–1,15)	1,7 (1,62–1,79)	2,68 (2,53–2,84)	4,24 (3,77–4,77)

- 106 Keith, Fontaine, and Allison, “Mortality Rate and Overweight”; Di Angelantonio, Shilpa, Bhupathiraju, et al., “Body-Mass Index and All-Cause Mortality.”
- 107 Keith, Fontaine, and Allison, “Mortality Rate and Overweight.”
- 108 Park, Wilkens, et al., “Weight Change in Older Adults.”
- 109 Calogero, Tyka, and Mensinger, “Scientific Weightism.”
- 110 Feinman, Pogozelski, et al., “Dietary Carbohydrate Restriction.”
- 111 Schatz and Ornstein, Athlete.
- 112 Collazo-Clavell and Lopez-Jimenez, “Accuracy of Body Mass Index.”
- 113 Saguy, What’s Wrong with Fat?
- 114 Если вам действительно интересна подоплека политических манипуляций бикини-индустрии, создавшей мир, где «здоровый вес» означает «самый минимум, который позволяет вам здоровье», вместо широкого диапазона показателей, указывающих на общее хорошее здоровье, рекомендуем: Bacon, Health at Every Size, or, for nerds, her peer-reviewed academic journal article with Aphramor, “Weight Science.”
- 115 “Why People Hate Tess Munster,” Militant Baker.

- 116 Brown, "These Women Were Fat-Shamed"; Kolata, "Shame of Fat Shaming"; Engber, "Glutton Intolerance"; Chapman, Kaatz, and Carnes, "Physicians and Implicit Bias"; Puhl and Heuer, "Obesity Stigma."
- 117 Le Grange, Swanson, et al., "Eating Disorder Not Otherwise Specified." «Каждые 62 минуты минимум один человек в мире умирает от прямых последствий расстройств пищевого поведения». "Eating Disorder Statistics." ANAD.
- 118 Furnham, Badmin, and Sneade, "Body Image Dissatisfaction"; Kilpatrick, Hebert, and Bartholomew, "College Students' Motivation for Physical Activity."
- 119 Dittmar, Halliwell, and Ive, "Does Barbie Make Girls Want to Be Thin?"
- 120 Puhl, Andreyeva, and Brownell, "Perceptions of Weight Discrimination"; Fikkan and Rothblum, "Is Fat a Feminist Issue?"
- 121 Table 205, "Cumulative Percent Distribution of Population by Height and Sex, 2007 to 2008," <https://www2.census.gov/library/publications/2010/compendia/statab/130ed/tables/11s0205.pdf>; Lee and Pausé, "Stigma in Practice."
- 122 Farrell, *Fat Shame*, 145.
- 123 Там же.
- 124 Там же.
- 125 Недавние иллюстрации этого все более подтверждающегося вывода: метаанализ 2013 г. выявил, что различные диеты и режимы упражнений могут в среднем сохранить сброшенный показатель веса 3,6 кг в течение 18 месяцев: Johansson, Neovius, and Hemmingsson, "Effects of Anti-Obesity Drugs." Метаанализ 2014 г., освещавший эффективность упражнений для похудения, продемонстрировал, что физические упражнения сохраняли сброшенный показатель 2,3 кг в течение 12 месяцев: Swift, Johannsen, et al., "Role of Exercise and Physical."
- 126 Например, модель «Be Body Positive» предлагает пять направлений для исцеления ваших отношений с телом: 1) Верните себе ощущение здоровья, поставив в центр свое хорошее самочувствие — физическое,

эмоциональное, социальное, — а «вес» и «форму тела» отправьте на третий план. 2) Практикуйте интуитивную заботу о себе, слушая свое тело и удовлетворяя его потребности, но не пытайтесь контролировать или регулировать телесные нужды. 3) Культивируйте любовь к самой себе, практикуя сочувствие к себе, или, по выражению основательницы «Be Body Positive» Конни Собчак, «взращивайте милосердие к своему непостоянному и изменчивому телу». 4) Установите свой собственный стандарт неповторимой красоты, заменив социальную норму на «динамичные, вовлеченные взаимоотношения с окружающим миром». «Провозгласите собственную уникальную красоту» в духе бодипозитива. Вы можете попрактиковаться в онлайн-галерее проекта на сайте: thisisbeauty.org. Там вы найдете не только фотографии, но и видеоролики, истории и стихи. И наконец, 5) постройте сообщество, окружив себя людьми, которые поддерживают вас в этих идеях. Можете прочитать целую книгу Конни Собчак по модели «Be Body Positive». По аналогии, подход «Health at Every Size (HAES®)» имеет четыре принципа: доверяйте себе, заведите привычки здорового образа жизни и примите свой размер и разнообразие человеческих размеров, позитивно глядя на тот факт, что люди отличаются по весу и форме так же, как они отличаются по расе и гендеру. «Быть открытыми красоте», — гласит манифест HAES. Bacon, *Health at Every Size*, 274. «The Body Project» также стремится снизить интернализацию «идеала худобы» и критики своего тела, а кроме того, научить женщин навыку прерывать разговоры «про вес» и «про тело», если они транслируют норму худобы и критичное отношение к своему телу. Stice and Presnell, *Body Project*.

- 127 For a book all about full-on loving your body, see Taylor, *Body Is Not an Apology*.
- 128 This sense of your own internal experience is interoception. Craig, “How Do You Feel?”
- 129 Bakwin, “Loneliness in Infants.”

- 130 Cacioppo and Patrick, *Loneliness*, chap. 6; Gangestad and Grebe, "Hormonal Systems, Human Social Bonding, and Affiliation."
- 131 Holt-Lunstad, "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review."
- 132 Polack, "New CIGNA Study Reveals Loneliness."
- 133 Prime Minister's Office. "PM Commits to Government-wide Drive."
- 134 Hari, Sams, and Nummenmaa, "Attending To and Neglecting People," 20150365.
- 135 Golland, Arzouan, and Levit-Binnun, "The Mere Co-presence."
- 136 Cacioppo, Zhou, et al., "You Are in Sync with Me."
- 137 Goleman, *Social Intelligence*, 4.
- 138 Герхард С. Как любовь формирует мозг ребенка? М. : Этерна, 2017.
- 139 Социальные связи настолько фундаментальны для человеческой природы, настолько необходимы для нашего развития, что некоторые ученые считают мозг, включенный в коммуникацию, истинным «режимом по умолчанию». Hari, Henriksson, et al., "Centrality of Social Interaction."
- 140 Baumeister and Leary, "Need to Belong"; Malone, Pillow, and Osman, "General Belongingness Scale."
- 141 Cacioppo and Hawkley, "Loneliness"; Leary, Kelly, et al., "Construct Validity"; Gooding, Winston, et al., "Individual Differences in Hedonic Experience."
- 142 Nichols and Webster, "Single-Item Need to Belong Scale"; Gardner, Pickett, et al., "On the Outside Looking In"; Kanai, Bahrami, et al., "Brain Structure Links Loneliness"; Beekman, Stock, and Marcus, "Need to Belong, Not Rejection Sensitivity."
- 143 Robles, Slatcher, et al., "Marital Quality and Health."
- 144 Coan and Sbarra, "Social Baseline Theory." Авторы отмечают: «С точки зрения человеческого мозга, социальные и метаболические ресурсы работают почти взаимозаменяемо».
- 145 Gottman, *Science of Trust*, chap. 6.
- 146 Там же, глава 10.

- 147 Robinson, Lopez, et al., "Authenticity, Social Context, and Well-Being."
- 148 Там же.
- 149 Clinchy, "Connected and Separate Knowing."
- 150 Ryan and David, "Gender Differences in Ways of Knowing."
- 151 Valdesolo, Ouyang, and DeSteno, "Rhythm of Joint Action."
- 152 Cirelli, Einarson, and Trainor, "Interpersonal Synchrony Increases."
- 153 McNeill, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*.
- 154 Tyler and Burns, "After Depletion."
- 155 Hagger, Wood, et al., "Ego Depletion and the Strength Model"; Solberg Nes, Ehlers, et al., "Self-regulatory Fatigue, Quality of Life."
- 156 Tyler and Burns, "After Depletion."
- 157 Whitfield-Gabrieli and Ford, "Default Mode Network Activity."
- 158 Domhoff and Fox, "Dreaming and the Default Network."
- 159 Brodesser-Akner, "Even the World's Top Life."
- 160 Andrews-Hanna, Smallwood, and Spreng, "Default Network and SelfGenerated Thought."
- 161 Immordino-Yang, Christodoulou, and Singh, "Rest Is Not Idleness."
- 162 Wilson, Reinhard, et al., "Just Think."
- 163 Danckert and Merrifield, "Boredom, Sustained Attention."
- 164 Bailey, *Smart Exercise*.
- 165 Nowack, "Sleep, Emotional Intelligence."
- 166 Troxel, "It's More Than Sex"; Troxel, Buysse, et al., "Marital Happiness and Sleep Disturbances."
- 167 Wilson, Jaremka, et al., "Shortened Sleep Fuels Inflammatory Responses."
- 168 "Senate Report on CIA Torture: Sleep Deprivation."
- 169 Everson, Bergmann, and Rechtschaffen, "Sleep Deprivation in the Rat, III." Это никогда не было подтверждено экспериментами на людях по очевидным этическим причинам. В конце концов, депривация сна — разновидность пытки, которая применяется в таком качестве уже много веков. Rejali, *Torture and Democracy*.

- 170 Itani, Jike, et al., "Short Sleep Duration and Health Outcomes"; de Mello, Narciso, et al., "Sleep Disorders as a Cause."
- 171 Meng, Zheng, and Hui, "Relationship of Sleep Duration"; Lee, Ng, and Chin, "Impact of Sleep Amount"; Sofi, Cesari, et al., "Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease"; Xi, He, et al., "Short Sleep Duration Predicts"; Lin, Chen, et al., "Night-Shift Work Increases Morbidity."
- 172 Anothaisintawee, Reutrakul, et al., "Sleep Disturbances Compared to Traditional Risk."
- 173 Kerkhof and Van Dongen, "Effects of Sleep Deprivation"; FortierBrochu, Beaulieu-Bonneau, et al., "Insomnia and Daytime Cognitive"; Durmer and Dinges, "Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation"; Ma, Dinges, et al., "How Acute Total Sleep Loss."
- 174 Williamson and Feyer, "Moderate Sleep Deprivation Produces."
- 175 Harrison and Horne, "Impact of Sleep Deprivation on Decision"; Barnes and Hollenbeck, "Sleep Deprivation and Decision-Making"; Byrne, Dionisi, et al., "Depleted Leader"; Christian and Ellis, "Examining the Effects of Sleep Deprivation."
- 176 Baglioni, Battagliese, et al., "Insomnia as a Predictor of Depression"; Sivertsen, Salo, et al., "Bidirectional Association"; Lovato and Gradisar, "Meta-Analysis and Model."
- 177 Pigeon, Piquart, and Conner, "Meta-Analysis of Sleep Disturbance."
- 178 Spiegelhalder, Regen, et al., "Comorbid Sleep Disorders"; Pires, Bezerra, et al., "Effects of Acute Sleep Deprivation."
- 179 Kessler, "Epidemiology of Women and Depression"; de Girolamo, et al., "Prevalence of Common Mental Disorders in Italy"; Faravelli, et al., "Gender differences in depression and anxiety: the role of age."
- 180 Liu, Xu, et al., "Sleep Duration and Risk"; Shen, Wu, and Zhang, "Nighttime Sleep Duration"; Cappuccio, D'Elia, et al., "Sleep Duration and All-Cause." Также наблюдалось 30-процентное повышение риска среди тех, кто спал более 9–10 часов, однако гораздо больше людей спят слишком мало, чем слишком много. В одном исследовании 28% американок

спали шесть часов или менее и лишь 9% спали девять часов и более. Krueger and Friedman, "Sleep Duration in the United States."

- 181 Усталость — очень сложная реакция с биологической точки зрения. Она включает «[a] широкий спектр иммунных, воспалительных, окислительных и нитрозативных реакций (O&NS), биоэнергетические и нейрофизиологические отклонения». Повышенная сонливость может быть симптомом целого ряда медицинских расстройств: Morris, Berk, et al., "Neuro-Immune Pathophysiology." Длительный сон теснее связан с воспалениями, чем короткий: Irwin, Olmstead, and Carroll, "Sleep Disturbance, Sleep Duration." Кроме того, длительный сон ассоциирован с 45-процентным повышением сердечного удара в ближайшие 10 лет: Lee, Ng, and Chin, "Impact of Sleep Amount." Он может предсказать почти все проблемы со здоровьем, вызываемые также и недосыпом: Jike, Itani, et al., "Long Sleep Duration." Серьезно, если вы настолько много спите и при этом не высыпаетесь, обратитесь к врачу.
- 182 Cappuccio, D'Elia, et al., "Sleep Duration and All-Cause."
- 183 Klug, "Dangerous Doze."
- 184 Ekirch, "The modernization of western sleep."
- 185 Hegarty, "Myth of the Eight-Hour."
- 186 Dzaja, Arber, et al., "Women's Sleep."
- 187 Burgard, "Needs of Others"; Burgard and Ailshire, "Gender and Time for Sleep."
- 188 Lane, Liang, et al., "Genome-Wide Association Analyses."
- 189 Жизни людей и их потребности отличаются друг от друга, так что это лишь иллюстрация. Все цифры взяты из: American Time Use Survey, <https://www.bls.gov/tus/>.
- 190 "Average Commute Times," WNYC; McGregor, "Average Work Week."
- 191 American Time Use Survey, https://www.bls.gov/tus/tables/a1_2015.pdf. Женщины в 2015 г. сообщали, что в среднем проводят 0,22 часа в день за спортивными занятиями, упражнениями и активным досугом и при этом 2,56 часа — за просмотром телевизора.

- 192 Готтман Д. Семь принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви. М. : ОДРИ, 2018.
- 193 Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях. М. : КоЛибри, 2018.
- 194 Pang, Rest: Why You Get More Done When You Work Less.
- 195 Gubar and Gilbert, The Madwoman in the Attic.
- 196 McIntosh, Feeling Like a Fraud.
- 197 Poehler, Yes Please, 16.
- 198 Whelton and Greenberg, "Emotion in Self-Criticism."
- 199 Stairs, "Clarifying the Construct."
- 200 Sirois, Kitner, and Hirsch, "Self-Compassion, Affect."
- 201 MacBeth and Gumley, "Exploring Compassion."
- 202 Pace, Negi, et al., "Effect of Compassion Meditation."
- 203 Davis, Ho, et al., "Forgiving the Self"; Macaskill, "Differentiating Dispositional Self-Forgiveness"; da Silva, Witvliet, and Riek, "Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking."
- 204 Neff and Germer, "Pilot Study."
- 205 Stuewig and McCloskey, "Relation of Child Maltreatment."
- 206 Gilbert, McEwan, et al., "Fears of Compassion."
- 207 Mayhew and Gilbert, "Compassionate Mind Training."
- 208 Clinchy, "Connected and Separate Knowing."
- 209 Например: «взгляд со стороны» во внутренней семейной системе: Earley, "SelfTherapy." Или «отделение» в терапии принятия и обязательств: Hayes, Luoma, et al., "Acceptance and Commitment Therapy." Или стратегия «пустого стула» в эмоционально сфокусированной терапии: Kannan and Levitt, "Review of Client Self-criticism." Аналогичный процесс — «децентрация»: Fresco, Moore, et al., "Initial Psychometric Properties" и «самодистанцирование»: Ayduk and Kross, "From a Distance."
- 210 Diedrich, Grant, et al., "Self-Compassion as an Emotion."
- 211 Gilbert and Procter, "Compassionate Mind Training"; Gilbert, "Introducing Compassion-Focused Therapy."

- 212 Gu, Strauss, et al., "How Do Mindfulness-Based Cognitive"; van der Velden, Maj, Kuyken, et al., "Systematic Review of Mechanisms"; Alsubaie, Abbott, et al., "Mechanisms of Action."
- 213 Ayres, Raseman, and Shih, "Evidence from Two Large Field Experiments."
- 214 Lambert, Fincham, and Stillman, "Gratitude and Depressive Symptoms."
- 215 Toepfer, Cichy, and Peters, "Letters of Gratitude."
- 216 Gander, Proyer, et al., "Strength-Based Positive Interventions."
- 217 Это самое эффективное влияние позитивной психологии. Bolier, Haverman, et al., "Positive Psychology Interventions."
- 218 Cooper, Eloquent Rage, 274.

Библиография

- Миллер Уильям М., Стивен Роллинк. Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться. М. : Эксмо, 2016.
- Сапольски Роберт. Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки. М. : Альпина Паблишер, 2019.
- Сапольски Роберт. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. СПб. : Питер, 2018.
- Селигман Мартин. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М. : Альпина Паблишер, 2017.
- Уолкер Мэттью. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях. М. : КоЛибри, 2018.
- “Average Commute Times.” WNYC, n.d., <https://project.wnyc.org/commute-times-us/embed.html>.
- “Balancing Paid Work, Unpaid Work, and Leisure.” OECD, n.d., <http://www.oecd.org/gender/data/balancingpaidworkunpaidworkandleisure.htm>.
- “Declare Your Own Authentic Beauty.” TheBodyPositive, n.d., <http://smedelstein.com/creative/bp/authentic-beauty.htm>.
- “Eating Disorder Statistics.” ANAD, n.d., <http://www.anad.org/education-and-awareness/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/>.

- “Guns and Domestic Violence.” Everytown for Gun Safety, n.d., <https://everytownresearch.org/wp-content/uploads/2017/01/Guns-and-Domestic-Violence-04.04.18.pdf>.
- “Relationship Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration.” In *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, ed. Lawrence G. Calhoun and Richard G. Tedeschi. Routledge, 2014.
- “Senate Report on CIA Torture: Sleep Deprivation.” Human Rights First, n.d., <https://www.humanrightsfirst.org/senate-report-cia-torture/sleep-deprivation>.
- “The Counted: People Killed by Police in the U.S.” Guardian, n.d., <https://www.theguardian.com/us-news/series/counted-us-police-killings>.
- “The Meaning of Life—The M in PERMA.” Positive Psychology Foundation, May 28, 2011, <http://www.positivepsych.com/blog/the-meaning-of-life-the-m-in-perma>.
- “Thick Dumpling Skin.” March 27, 2017, <http://www.thickdumplingskin.com>.
- “Why People Hate Tess Munster (And Other Happy Fat People).” Militant Baker, January 28, 2015, <http://www.themilitantbaker.com/2015/01/why-people-hate-tess-munster-and-other.html>.
- “Women Shoulder the Responsibility of ‘Unpaid Work.’” Office for National Statistics (UK), November 10, 2016, <https://visual.ons.gov.uk/the-value-of-your-unpaid-work/>.
- Adams, Geoffrey K., Karli K. Watson, et al. “Neuroethology of Decision Making.” *Current Opinion in Neurobiology* 22, no. 6 (2012): 982–89.
- Adler, Jonathan M. “Living into the Story: Agency and Coherence in a Longitudinal Study of Narrative Identity Development and Mental Health over the Course of Psychotherapy.” *Journal of Personality and Social Psychology* 102, no. 2 (2012).
- Adriaenssens, Jef, Véronique De Gucht, and Stan Maes. “Determinants and Prevalence of Burnout in Emergency Nurses: A Systematic Review of 25 Years of Research.” *International Journal of Nursing Studies* 52, no. 2 (2015): 649–661.

- Aldao, Amelia, Susan Nolen-Hoeksema, and Susanne Schweizer. "Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A MetaAnalytic Review." *Clinical Psychology Review* 30, no. 2 (2010): 217–237.
- Alsubaie, Modi, Rebecca Abbott, et al. "Mechanisms of Action in Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in People with Physical and/or Psychological Conditions: A Systematic Review." *Clinical Psychology Review* 55 (2017): 74–91.
- Altintas, Evrim, and Oriel Sullivan. "Fifty Years of Change Updated: Cross-National Gender Convergence in Housework." *Demographic Research* 35 (2016).
- American Time Use Survey. "Time Spent in Detailed Primary Activities and Percent of the Civilian Population Engaging in Each Activity, Averages Per Day By Sex, 2015 Annual Averages." Bureau of Labor Statistics, https://www.bls.gov/tus/tables/a1_2015.pdf.
- Andrews-Hanna, Jessica R., Jonathan Smallwood, and R. Nathan Spreng. "The Default Network and Self-Generated Thought: Component Processes, Dynamic Control, and Clinical Relevance." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1316, no. 1 (2014): 29–52.
- Anothaisintawee, Thunyarat, Sirimon Reutrakul, et al. "Sleep Disturbances Compared to Traditional Risk Factors for Diabetes Development: Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 30 (2016): 11–24.
- Apfelbaum, Evan P., Katherine W. Phillips, and Jennifer A. Richeson. "Rethinking the Baseline in Diversity Research: Should We Be Explaining the Effects of Homogeneity?" *Perspectives on Psychological Science* 9, no. 3 (2014): 235–244.
- Aphramor, Lucy. "Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift." *Nutrition Journal* 10 (2011).
- Ayduk, Özlem, and Ethan Kross. "From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 5 (2010).
- Ayres, Ian, Sophie Raseman, and Alice Shih. "Evidence from Two Large Field Experiments That Peer Comparison Feedback Can Reduce Residential

- Energy Usage.” *Journal of Law, Economics, and Organization* 29 (2009).
- Bacon, Linda. *Health at Every Size*. BenBella, 2010.
- Baglioni, Chiara, Gemma Battagliese, et al. “Insomnia as a Predictor of Depression: A Meta-Analytic Evaluation of Longitudinal Epidemiological Studies.” *Journal of Affective Disorders* 135, no. 1 (2011): 10–19.
- Bailey, Covert. *Smart Exercise: Burning Fat, Getting Fit*. Houghton Mifflin, 1994.
- Bakwin, Harry. “Loneliness in Infants.” *American Journal of Diseases of Children* 63, no. 1 (1942): 30–40.
- Barnes, Christopher M., and John R. Hollenbeck. “Sleep Deprivation and Decision-Making Teams: Burning the Midnight Oil or Playing with Fire?” *Academy of Management Review* 34, no. 1 (2009): 56–66.
- Baumeister, Roy F., and Mark R. Leary. “The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation.” *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995).
- Bazzini, D. G., E. R. Stack, et al. “The Effect of Reminiscing About Laughter on Relationship Satisfaction.” *Motivation and Emotion* 31 (2007).
- Becker, Anne E. “Television, Disordered Eating, and Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity During Rapid Social Change.” *Culture, Medicine and Psychiatry* 28, no. 4 (2004): 533–559.
- Beekman, Janine B., Michelle L. Stock, and Tara Marcus. “Need to Belong, Not Rejection Sensitivity, Moderates Cortisol Response, Self-Reported Stress, and Negative Affect Following Social Exclusion.” *Journal of Social Psychology* 156, no. 2 (2016): 131–138.
- Berkowitz, Bonnie, Denise Lu, and Chris Alcantara. “The Terrible Numbers That Grow with Each Mass Shooting.” *Washington Post*, March 22, 2017.
- Blanchard, P., D. Truchot, et al. “Prevalence and Causes of Burnout Amongst Oncology Residents: A Comprehensive Nationwide Cross-Sectional Study.” *European Journal of Cancer* 46, no. 15 (2010): 2708–2715.

- Bolier, Linda, Merel Haverman, et al. "Positive Psychology Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies." *BMC Public Health* 13, no. 1 (2013).
- Brandstätter, Monika, Urs Baumann, et al. "Systematic Review of Meaning in Life Assessment Instruments." *Psycho-Oncology* 21, no. 10 (2012): 1034–1052.
- Brodesser-Akner, Taffy. "Even the World's Top Life Coaches Need a Life Coach. Meet Martha Beck." *Bloomberg*, May 18, 2016.
- Brown, Harriet. "These Women Were Fat-Shamed by Their Doctors—And It Almost Cost Them Their Lives." *Prevention*, October 29, 2015.
- Burgard, Sarah A. "The Needs of Others: Gender and Sleep Interruptions for Caregivers." *Social Forces* 89, no. 4 (2011): 1189–1215.
- Burgard, Sarah A., and Jennifer A. Ailshire. "Gender and Time for Sleep Among US Adults." *American Sociological Review* 78, no. 1 (2013): 51–69.
- Byrne, Alyson, Angela M. Dionisi, et al. "The Depleted Leader: The Influence of Leaders' Diminished Psychological Resources on Leadership Behaviors." *Leadership Quarterly* 25, no. 2 (2014): 344–357.
- Byron, Kristin, Shalini Khazanchi, and Deborah Nazarian. "The Relationship Between Stressors and Creativity: A Meta-Analysis Examining Competing Theoretical Models." *Journal of Applied Psychology* 95, no. 1 (2010).
- Cacioppo, J. T., and L. C. Hawkley. "Loneliness." in *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, ed. M. R. Leary and R. H. Hoyle. Guilford Press, 2009.
- Cacioppo, John T., and William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. Norton, 2008.
- Cacioppo, Stephanie, Haotian Zhou, et al. "You Are in Sync with Me: Neural Correlates of Interpersonal Synchrony with a Partner." *Neuroscience* 277 (2014): 842–858.
- Calhoun, Lawrence G., and Richard G. Tedeschi, "Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration." *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*.

- Calogero, Rachel M., Tracy L. Tylka, and Janell L. Mensinger. "Scientific Weightism: A View of Mainstream Weight Stigma Research Through a Feminist Lens." In *Feminist Perspectives on Building a Better Psychological Science of Gender*, ed. T. A. Roberts, N. Curtin, et al. Springer International Publishing, 2016.
- Cancer Journals: Special Edition. San Francisco: Aunt Lute Books, 1997.
- Cappuccio, Francesco P., Lanfranco D'Elia, et al. "Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies." *Sleep* 33, no. 5 (2010).
- Cardozo, Barbara Lopes, Carol Gotway Crawford, et al. "Psychological Distress, Depression, Anxiety, and Burnout Among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study." *PLOS One* 7, no. 9 (2012).
- Carver, Charles S., and Michael F. Scheier. "Feedback Processes in the Simultaneous Regulation of Action and Affect." *Handbook of Motivation Science*, ed. Guilford Press, 2008.
- Castaldo, Rossana, Paolo Melillo, et al. "Acute Mental Stress Assessment via Short Term HRV Analysis in Healthy Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis." *Biomedical Signal Processing and Control* 18 (2015): 370–377.
- Cerasoli, Christopher P., Jessica M. Nicklin, and Michael T. Ford. "Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives Jointly Predict Performance: A 40-Year Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 140, no. 4 (2014).
- Chapman, Elizabeth N., Anna Kaatz, and Molly Carnes. "Physicians and Implicit Bias: How Doctors May Unwittingly Perpetuate Health Care Disparities." *Journal of General Internal Medicine* 28, no. 11 (2013): 1504–1510.
- Christian, Hayley E., Carri Westgarth, et al. "Dog Ownership and Physical Activity: A Review of the Evidence." *Journal of Physical Activity and Health* 10, no. 13 (2013): 750–759.
- Christian, Michael S., and Aleksander P. J. Ellis. "Examining the Effects of Sleep Deprivation on Workplace Deviance: A Self-Regulatory Perspective." *Academy of Management Journal* 54, no. 5 (2011): 913–934.

- Cirelli, L. K., K. M. Einarson, et al. "Interpersonal Synchrony Increases Prosocial Behavior in Infants." *Developmental Science* 17 (2014): 1003–1011.
- Clinchy, Blythe McVicker. "Connected and Separate Knowing: Toward a Marriage of True Minds." In *Knowledge, Difference, and Power: Essays Inspired by "Women's Ways of Knowing."* Basic Books, 1996.
- Coan, James A., and Davie A. Sbarra. "Social Baseline Theory: The Social Regulation of Risk and Effort." *Current Opinion in Psychology* 1 (2015): 87–91.
- Collazo-Clavell, M. L., and F. Lopez-Jimenez. "Accuracy of Body Mass Index to Diagnose Obesity in the US Adult Population." *International Journal of Obesity* 32, no. 6 (2008): 959–966.
- Conner, Tamlin S., Colin G. DeYoung, and Paul J. Silvia. "Everyday Creative Activity as a Path to Flourishing." *Journal of Positive Psychology* (2016): 1–9.
- Cooper, Brittney. *Eloquent Rage: A Black Feminist Discovers Her Superpower*. St. Martin's Press, 2018.
- Craig, Arthur D. "How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body." *Nature Reviews Neuroscience* 3, no. 8 (2002).
- Cusio, Carmen. "'Eat Up': How Cultural Messages Can Lead to Eating Disorders." NPR, December 7, 2015.
- Czekierda, K., A. Gancarczyk, and A. Luszczynska. "Associations Between Meaning in Life and Health Indicators: A Systematic Review." *European Health Psychologist* 16 Supp. (2014).
- da Silva, Sérgio P., Charlotte vanOyen Witvliet, and Blake Riek. "Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking in Response to Rumination: Cardiac and Emotional Responses of Transgressors." *Journal of Positive Psychology* 12, no. 4 (2017): 362–372.
- Dalla, C., K. Antoniou, et al. "Chronic Mild Stress Impact: Are Females More Vulnerable?" *Neuroscience* 135, no. 3 (2005): 703–14.
- Danckert, Jame, and Colleen Merrifield. "Boredom, Sustained Attention and the Default Mode Network." *Experimental Brain Research* (2016): 1–12.

- Davidai, Shai, and Thomas Gilovich. "The Headwinds/Tailwinds Asymmetry: An Availability Bias in Assessments of Barriers and Blessings." *Journal of Personality and Social Psychology* 111, no. 6 (2016).
- Davis, Don E., Man Yee Ho, et al. "Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review." *Journal of Counseling Psychology* 62, no. 2 (2015).
- de Girolamo, G., G. Polidori, P. Morosini, et al. "Prevalence of Common Mental Disorders in Italy." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41 (11) (2006): 853–861.
- de Mello, Marco Tullio, Veruska Narciso, et al. "Sleep Disorders as a Cause of Motor Vehicle Collisions." *International Journal of Preventive Medicine* 4, no. 3 (2013).
- Delle Fave, Antonella, Ingrid Brdar, et al. "Religion, Spirituality, and Well-Being Across Nations: The Eudaemonic and Hedonic Happiness Investigation." In *Well-Being and Cultures*. Springer Netherlands, 2013.
- Di Angelantonio, Emanuele Shilpa, N. Bhupathiraju, et al. "Body-Mass Index and All-Cause Mortality: Individual-Participant-Data MetaAnalysis of 239 Prospective Studies in Four Continents." *Lancet* 388, no. 10046 (2016): 776–786.
- Diedrich, Alice, Michaela Grant, et al. "Self-Compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder." *Behaviour Research and Therapy* 58 (July 2014): 43–51.
- Diemand-Yauman, Connor, Daniel M. Oppenheimer, and Erikka B. Vaughan. "Fortune Favors the Bold (And the Italicized): Effects of Disfluency on Educational Outcomes." *Cognition* 118, no. 1 (2011): 111–115.
- Dittmar, Helga, Emma Halliwell, and Suzanne Ive. "Does Barbie Make Girls Want to Be Thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the Body Image of 5- to 8-Year-Old Girls." *Developmental Psychology* 42, no. 2 (2006).
- Dohnt, Hayley K., and Marika Tiggemann. "Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence." *Journal of Youth and Adolescence* 35, no. 2 (2006): 135–145.

- Domhoff, G. William, and Kieran C. R. Fox. "Dreaming and the Default Network: A Review, Synthesis, and Counterintuitive Research Proposal." *Consciousness and Cognition* 33 (2015): 342–353.
- Douthat, Ross. "The Redistribution of Sex." *New York Times*, May 2, 2018.
- Durmer, Jeffrey S., and David F. Dinges. "Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation." *Seminars in Neurology* 25, no. 01: 117–129.
- Dzaja, Andrea, Sara Arber, et al. "Women's Sleep in Health and Disease." *Journal of Psychiatric Research* 39, no. 1 (2005): 55–76.
- Earley, Jay. "Self-Therapy: A Step-by-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using Ifs, a New Cutting-Edge Psychotherapy." Pattern System Books, 2009.
- Ejova, Anastasia, Daniel Navarro, and A. Perfors. "When to Walk Away: The Effect of Variability on Keeping Options Viable." *Cognitive Science Society*, 2009.
- Ekirch, A. Roger. "The modernization of western sleep: Or, does sleep insomnia have a history?" *Past & Present* 226, no. 1 (2015): 149–152.
- Engber, Daniel. "Glutton Intolerance: What If a War on Obesity Only Makes the Problem Worse?" *Slate*, October 5, 2009.
- Epley, Nicholas, and Juliana Schroeder. "Mistakenly Seeking Solitude." *Journal of Experimental Psychology* 143, no. 5 (2014).
- Ernsberger, Paul, and Richard J. Koletsky. "Weight Cycling." *JAMA* 273, no. 13 (1995): 998–99.
- Evans, Elizabeth H., Martin J. Tovée, et al. "Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes in 7-to-11-Year-Old Girls: Testing a Sociocultural Model." *Body Image* 10, no. 1 (2013): 8–15.
- Everson, Carol A., Bernard M. Bergmann, and Allan Rechtschaffen. "Sleep Deprivation in the Rat, III: Total Sleep Deprivation." *Sleep* 12, no. 1 (1989): 13–21.
- Fan, Rui, Ali Varamesh, et al. "Does Putting Your Emotions into Words Make You Feel Better? Measuring the Minute-Scale Dynamics of Emotions from Online Data." *arXiv preprint arXiv:1807.09725* (2018).

- Farrell, Amy Erdman. *Fat Shame: Stigma and the Fat Body in American Culture*. NYU Press, 2011.
- Faravelli, C., M. Alessandra Scarpato, G. Castellini, et al. "Gender differences in depression and anxiety: the role of age." *Psychiatry Research*, (2013): 1301–1303.
- Feinman, Richard D., Wendy K. Pogozelski, et al. "Dietary Carbohydrate Restriction as the First Approach in Diabetes Management: Critical Review and Evidence Base." *Nutrition* 31, no. 1 (2015): 1–13.
- Fikkan, Janna L., and Esther D. Rothblum. "Is Fat a Feminist Issue? Exploring the Gendered Nature of Weight Bias." *Sex Roles* 66, no. 9–10 (2012): 575–592.
- Files, Julia A., Anita P. Mayer, et al. "Speaker Introductions at Internal Medicine Grand Rounds: Forms of Address Reveal Gender Bias." *Journal of Women's Health* 26, no. 5 (2017): 413–19.
- Fisher, Adam. *An Everlasting Name: A Service for Remembering the Shoah*. Behrman House, 1991.
- Fortier-Brochu, Émilie, Simon Beaulieu-Bonneau, et al. "Insomnia and Daytime Cognitive Performance: A Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 16, no. 1 (2012): 83–94.
- Fresco, David M., Michael T. Moore, et al. "Initial Psychometric Properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a Self-Report Measure of Decentering." *Behavior Therapy* 38, no. 3 (2007): 234–246.
- Freudenberger, Herbert J. "The Staff Burn-Out Syndrome in Alternative Institutions." *Psychotherapy Theory Research and Practice* 12 (January 1975): 73–82.
- Friedan, Betty. *The Feminine Mystique*. Norton, 1963.
- Friedan, Betty. "Up from the Kitchen Floor." *New York Times*, March 4, 1973.
- Friedman, Ronald S., and Jens Förster. "Effects of Motivational Cues on Perceptual Asymmetry: Implications for Creativity and Analytical Problem Solving." *Journal of Personality and Social Psychology* 88, no. 2 (2005): 263–75.

- Fulu, Emma, Xian Warner, et al. "Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It?" In *Quantitative Findings from the United Nations Multi-Country Study on Men and Violence in Asia and the Pacific*. Bangkok: United Nations Development Programme, 2013.
- Furnham, Adrian, Nicola Badmin, and Ian Sneade. "Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise." *Journal of Psychology* 136, no. 6 (2002): 581–96.
- Gander, Fabian, René T. Proyer, et al. "Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression." *Journal of Happiness Studies* 14, no. 4 (2013): 1241–1259.
- Gangestad, Steven W., and Nicholas M. Grebe. "Hormonal Systems, Human Social Bonding, and Affiliation." *Hormones and Behavior* 91 (2017): 122–135.
- Gardner, Wendi L., Cynthia L. Pickett, et al. "On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 11 (2005): 1549–1560.
- Gates, Bill. "The Deadliest Animal in the World." *GatesNotes* (blog), April 25, 2014, <https://www.gatesnotes.com/Health/Most-Lethal-Animal-Mosquito-Week>.
- Gerhardt, Sue. *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*. Routledge, 2004.
- Gilbert, P., K. McEwan, et al. "Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 84 (2011): 239–255.
- Gilbert, Paul. "Introducing Compassion-Focused Therapy." *Advances in Psychiatric Treatment* 15, no. 3 (May 2009): 199–208.
- Gilbert, Paul, and Sue Procter. "Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 13, no. 6 (2006): 353–379.
- Goleman, Daniel. *Social Intelligence*. Random House, 2007.

- Golland, Yulia, Yossi Arzouan, and Nava Levit-Binnun. "The Mere Copresence: Synchronization of Autonomic Signals and Emotional Responses Across Co-Present Individuals Not Engaged in Direct Interaction." *PLOS ONE* 10, no. 5 (2015).
- Gooding, Diane C., Tina M. Winston, et al. "Individual Differences in Hedonic Experience: Further Evidence for the Construct Validity of the ACIPS." *Psychiatry Research* 229, no. 1 (2015): 524–532.
- Gottman, John M. *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. Norton, 2011.
- Gottman, John, and Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony Books, 2015.
- Grewen, K. M., B. J. Anderson, et al. "Warm Partner Contact Is Related to Lower Cardiovascular Reactivity." *Behavioral Medicine* 29 (2003): 123–130.
- Gu, Jenny, Clara Strauss, et al. "How Do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies." *Clinical Psychology Review* 37 (2015): 1–12.
- Gubar, Susan, and Sandra Gilbert. *The Madwoman in the Attic*. Yale University Press, 1979.
- Guerrero-Torrelles, Mariona, Cristina Monforte-Royo, et al. "Understanding Meaning in Life Interventions in Patients with Advanced Disease: A Systematic Review and Realist Synthesis." *Palliative Medicine* (2017): 0269216316685235.
- Gwozdziejczyk, Nicolas, and Lewis Mehl-Madrona. "Meta-Analysis of the Use of Narrative Exposure Therapy for the Effects of Trauma Among Refugee Populations." *Permanente Journal* 17, no. 1 (2013): 70–76.
- Hagger, Martin S., Chantelle Wood, et al. "Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 136, no. 4 (2010): 495–525.
- Hari, Riitta, Linda Henriksson, et al. "Centrality of Social Interaction in Human Brain Function." *Neuron* 88, no. 1 (2015): 181–193.

- Hari, Riitta, Mikko Sams, and Lauri Nummenmaa. "Attending To and Neglecting People: Bridging Neuroscience, Psychology and Sociology." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 371 (May 5, 2016): 20150365.
- Harrison, Yvonne, and James A. Horne. "The Impact of Sleep Deprivation on Decision Making: A Review." *Journal of Experimental Psychology: Applied* 6, no. 3 (2000): 236–249.
- Hart, Dolores. *The Ear of the Heart*. Ignatius Press, 2013.
- Hatch, Jenavieve. "13 Iconic Women Who Nevertheless Persisted." *Huffington Post*, February 21, 2017.
- Hayes, Steven C., Jason B. Luoma, et al. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes." *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 1 (2006): 1–25.
- Hegarty, Stephanie. "The Myth of the Eight-Hour Sleep." *BBC News Magazine*, February 22, 2012.
- Heine, S. J., T. Proulx, and K. D. Vohs. "The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations." *Personality and Social Psychology Review* 10 (2006): 88–110.
- Herrera, Tim. "Work Less. You'll Get So Much More Done." *New York Times*, June 26, 2017.
- Higgins, Marissa. "The 35 Best 'Nevertheless, She Persisted' Tweets, Because This Moment Is Nothing Short of Iconic." *Bustle*, February 8, 2017, <https://www.bustle.com/p/the-35-best-nevertheless-she-persisted-tweets-because-this-moment-is-nothing-short-of-iconic-36697>.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton. "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review." *Public Library of Science Medicine*.
- Howe, Everett. "I Believe in the Sun, Part II: The Friend." *Humanist Seminarian*, March 25, 2017, <https://humanistseminarian.com/2017/03/25/i-believe-in-the-sun-part-ii-the-friend/>.
- Hultell, Daniel, Bo Melin, and J. Petter Gustavsson. "Getting Personal with Teacher Burnout: A Longitudinal Study on the Development of Burnout

- Using a Person-Based Approach.” *Teaching and Teacher Education* 32 (2013): 75–86.
- Immordino-Yang, Mary Helen, Joanna A. Christodoulou, and Vanessa Singh. “Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain’s Default Mode for Human Development and Education.” *Perspectives on Psychological Science* 7, no. 4 (2012): 352–364.
- Imo, Udemezue O. “Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors in the UK: A Systematic Literature Review of Prevalence and Associated Factors.” *BJPsych Bulletin* 41, no. 4 (2017): 197–204.
- Irwin, Michael R., Richard Olmstead, and Judith E. Carroll. “Sleep Disturbance, Sleep Duration, and Inflammation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies and Experimental Sleep Deprivation.” *Biological Psychiatry* 80, no. 1 (2016): 40–52.
- Itani, Osamu, Maki Jike, et al. “Short Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression.” *Sleep Medicine* 32 (2017): 246–256.
- Jike, Maki, Osamu Itani, et al. “Long Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression.” *Sleep Medicine Reviews* 39, (2018): 25–36.
- Johansson, K., M. Neovius, and E. Hemmingsson. “Effects of AntiObesity Drugs, Diet, and Exercise on Weight-Loss Maintenance After a Very-Low-Calorie Diet or Low-Calorie Diet: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.” *American Journal of Clinical Nutrition* 99, no. 1 (2014): 14–23.
- Kanai, Ryota, Bahador Bahrami, et al. “Brain Structure Links Loneliness to Social Perception.” *Current Biology* 22, no. 20 (2012): 1975–79.
- Kannan, Divya, and Heidi M. Levitt. “A Review of Client Self-criticism in Psychotherapy.” *Journal of Psychotherapy Integration* 23, no. 2 (2013): 166–178.
- Karpowitz, Christopher F., Tali Mendelberg, and Lee Shaker. “Gender Inequality in Deliberative Participation.” *American Political Science Review*, available on CJO doi:10.1017/S0003055412000329.

- Keat, Kung Choon, Ponnusamy Subramaniam, et al. "Review on Benefits of Owning Companion Dogs Among Older Adults." *Mediterranean Journal of Social Sciences* 7, no. 4 (2016): 397–405.
- Keith, S. W., K. R. Fontaine, and D. B. Allison. "Mortality Rate and Overweight: Overblown or Underestimated? A Commentary on a Recent Meta-Analysis of the Associations of BMI and Mortality." *Molecular Metabolism* 2, no. 2 (2013): 65–68.
- Kerkhof, G. A., and H. P. A. Van Dongen. "Effects of Sleep Deprivation on Cognition." *Human Sleep and Cognition: Basic Research* 185 (2010): 105–129.
- Kessler, R. C. "Epidemiology of Women and Depression." *Journal of Affective Disorders* 74(1) (2003): 5–13.
- Kilpatrick, Marcus, Edward Hebert, and John Bartholomew. "College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise." *Journal of American College Health* 54, no. 2 (2005): 87–94.
- Kim, Eric S., Victor J. Strecher, and Carol D. Ryff. "Purpose in Life and Use of Preventive Health Care Services." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 46 (2014): 16331–16336.
- King, Laura A., Joshua A. Hicks, et al. "Positive Affect and the Experience of Meaning in Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 90, no. 1 (2006): 179–196.
- Kitchen Sisters. "Taking Surprising Risks for the Ideal Body." NPR, March 22, 2010.
- Klug, G. "Dangerous Doze: Sleep and Vulnerability in Medieval German Literature." In *Worlds of Sleep*, ed. L. Brunt and B. Steger. Berlin: Frank & Timme, 2008.
- Kogler, Lydia, Veronika I. Müller, et al. "Psychosocial Versus Physiological Stress—Meta-Analyses on Deactivations and Activations of the Neural Correlates of Stress Reactions." *Neuroimage* 119 (2015): 235–251.
- Kolata, Gina. "The Shame of Fat Shaming." *New York Times*, October 1, 2016.

- Krebs, C., C. Lindquist, et al. The Campus Sexual Assault (CSA) Study (2007), <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/221153.pdf>.
- Krueger, Patrick M., and Elliot M. Friedman. "Sleep Duration in the United States: A Cross-Sectional Population-Based Study." *American Journal of Epidemiology* 169, no. 9 (2009): 1052–1063.
- Lambert, Nathaniel M., Frank D. Fincham, and Tyler F. Stillman. "Gratitude and Depressive Symptoms: The Role of Positive Reframing and Positive Emotion." *Cognition and Emotion* 26, no. 4 (2012): 615–633.
- Lane, Jacqueline M., Jingjing Liang, et al. "Genome-Wide Association Analyses of Sleep Disturbance Traits Identify New Loci and Highlight Shared Genetics with Neuropsychiatric and Metabolic Traits." *Nature Genetics* 49, no. 2 (2017): 274–281.
- Larivee, Barbara. *Cultivating Teacher Renewal: Guarding Against Stress and Burnout*. R&L Education, 2012.
- Le Grange, Daniel, Sonja A. Swanson, et al. "Eating Disorder Not Otherwise Specified Presentation in the US Population." *International Journal of Eating Disorders* 45, no. 5 (2012): 711–718.
- Leamy, Mary, Victoria Bird, et al. "Conceptual Framework for Personal Recovery in Mental Health: Systematic Review and Narrative Synthesis." *British Journal of Psychiatry* 199, no. 6 (2011): 445–452.
- Leary, Mark R., Kristine M. Kelly, et al. "Construct Validity of the Need to Belong Scale: Mapping the Nomological Network." *Journal of Personality Assessment* 95, no. 6 (2013): 610–624.
- Lee, Jennifer A., and Cat J. Pausé. "Stigma in Practice: Barriers to Health for Fat Women." *Frontiers in Psychology* 7 (2016): 2063.
- Lee, Shaun Wen Huey, Khuen Yen Ng, and Weng Khong Chin. "The Impact of Sleep Amount and Sleep Quality on Glycemic Control in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 31 (2017): 91–101.
- Lepore, Stephen, and Tracy Revenson. "Relationships Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration." In

- Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice, ed. Lawrence G. Calhoun and Richard G. Tedeschi. Routledge, 2014.
- Li, Peng, et al. "The Peptidergic Control Circuit for Sighing." *Nature* 530 (February 2016): 293–97.
- Lin, Xiaoti, Weiyu Chen, et al. "Night-Shift Work Increases Morbidity of Breast Cancer and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis of 16 Prospective Cohort Studies." *Sleep Medicine* 16, no. 11 (2015): 1381–1387.
- Liu, Tong-Zu, Chang Xu, et al. "Sleep Duration and Risk of All-Cause Mortality: A Flexible, Non-Linear, Meta-Regression of 40 Prospective Cohort Studies." *Sleep Medicine Reviews* 32 (2016): 28–36.
- Lombrozo, Tania. "Think Your Credentials Are Ignored Because You're A Woman? It Could Be." NPR.org.
- Lovato, Nicole, and Michael Gradisar. "A Meta-Analysis and Model of the Relationship Between Sleep and Depression in Adolescents: Recommendations for Future Research and Clinical Practice." *Sleep Medicine Reviews* 18, no. 6 (2014): 521–29.
- Ma, Ning, David F. Dinges, et al. "How Acute Total Sleep Loss Affects the Attending Brain: A Meta-Analysis of Neuroimaging Studies." *Sleep* 38, no. 2 (2015): 233–240.
- Macaskill, Ann. "Differentiating Dispositional Self-Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction." *Journal of Social and Clinical Psychology* 31, no. 1 (2012): 28–50.
- MacBeth, Angus, and Andrew Gumley. "Exploring Compassion: A MetaAnalysis of the Association Between Self-Compassion and Psychopathology." *Clinical Psychology Review* 32, no. 6 (2012): 545–552.
- MacLean, Evan L., Brian Hare, et al. "The Evolution of Self-Control." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 20 (2014): E2140–E2148.
- Malone, Glenn P., David R. Pillow, and Augustine Osman. "The General Belongingness Scale (GBS): Assessing Achieved Belongingness." *Personality and Individual Differences* 52, no. 3 (2012): 311–16.

- Manne, Kate. *Down Girl: The Logic of Misogyny*. Oxford University Press, 2017.
- Marsland, Anna L., Catherine Walsh, et al. "The Effects of Acute Psychological Stress on Circulating and Stimulated Inflammatory Markers: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Brain, Behavior, and Immunity* 21, no. 7, (2017): 901–912.
- Martin, Michel. "Star Trek's Uhura Reflects on MLK Encounter." NPR, January 17, 2011.
- Mathieu, Françoise. *The Compassion Fatigue Workbook: Creative Tools for Transforming Compassion Fatigue and Vicarious Traumatization*. Routledge, 2012.
- Mayhew, Sophie L., and Paul Gilbert. "Compassionate Mind Training with People Who Hear Malevolent Voices: A Case Series Report." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 15, no. 2 (2008): 113–138.
- McCrea, Sean M., Nira Liberman, et al. "Construal Level and Procrastination." *Psychological Science* 19, no. 12 (2008): 1308–1314.
- McGregor, Jena. "The Average Work Week Is Now 47 Hours." *Washington Post*, September 2, 2014.
- McIntosh, Peggy. *Feeling Like a Fraud: Part Two*. Stone Center, Wellesley College, 1985.
- McNeill, William H., *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*, Harvard University Press, 1997.
- McRae, Kateri, and Iris B. Mauss. "Increasing Positive Emotion in Negative Contexts: Emotional Consequences, Neural Correlates, and Implications for Resilience." *Positive Neuroscience* (2016): 159–174.
- Mehta, Ravi, Rui Juliet Zhu, and Amar Cheema. "Is Noise Always Bad? Exploring the Effects of Ambient Noise on Creative Cognition." *Journal of Consumer Research* 39, no. 4 (2012): 784–99.
- Meng, Lin, Yang Zheng, and Rutai Hui. "The Relationship of Sleep Duration and Insomnia to Risk of Hypertension Incidence: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies." *Hypertension Research* 36, no. 11 (2013): 985.

- Metz, Thaddeus. "The Meaning of Life." *The Standard Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2013 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <https://plato.stanford.edu/archives/sum2013/entries/life-meaning>.
- Moradi, Yousef, Hamid Reza Baradaran, et al. "Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology: A Systematic Review and MetaAnalysis." *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* 29, no. 4 (2015): 235.
- Morey, Jennifer N., Ian A. Boggero, et al. "Current Directions in Stress and Human Immune Function." *Current Opinion in Psychology* 5 (2015): 13–17.
- Morris, Gerwyn, Michael Berk, et al. "The Neuro-Immune Pathophysiology of Central and Peripheral Fatigue in Systemic Immune-Inflammatory and Neuro-Immune Diseases." *Molecular Neurobiology* 53, no. 2 (2016): 1195–1219.
- Murdock, Maureen. "The Heroine's Journey." *MaureenMurdock.com*, n.d., <https://www.maureenmurdock.com/articles/articles-the-heroines-journey>.
- Neff, Kristin D., and Christopher K. Germer. "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program." *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 1 (2013): 28–44.
- Nichols, Austin Lee, and Gregory D. Webster. "The Single-Item Need to Belong Scale." *Personality and Individual Differences* 55, no. 2 (2013): 189–192.
- Nowack, Kenneth. "Sleep, Emotional Intelligence, and Interpersonal Effectiveness: Natural Bedfellows." *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 69, no. 2 (2017): 66–79.
- Pace, T. W., L. T. Negi, et al. "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology* 34 (2009): 87–98.
- Pang, Alex. *Rest: Why You Get More Done When You Work Less*. Basic Books, 2016.
- Park, Crystal L. "The Meaning Making Model: A Framework for Understanding Meaning, Spirituality, and Stress-Related Growth in Health Psychology." *European Health Psychologist* 15, no. 2 (2013): 40–47.

- Park, Jina, and Roy F. Baumeister. "Meaning in Life and Adjustment to Daily Stressors." *Journal of Positive Psychology* 12, no. 4 (2017): 333–341.
- Park, Song-Yi, Lynne R. Wilkens, et al. "Weight Change in Older Adults and Mortality: The Multiethnic Cohort Study." *International Journal of Obesity* 42, no. 2 (2018): 205–212.
- Patashnik, Erik M., Alan S. Gerber, and Conor M. Dowling. *Unhealthy Politics: The Battle Over Evidence-Based Medicine*. Princeton University Press, 2017.
- Paul, T., and P. Wong. "Meaning Centered Positive Group Intervention." In *Clinical Perspectives on Meaning*. Springer International, 2016.
- Permanent Market Research. "Global Nutrition and Supplements Market: History, Industry Growth, and Future Trends by PMR." *Globe NewsWire.com*, January 27, 2015, <https://globenewswire.com/news-release/2015/01/27/700276/10117198/en/Global-Nutrition-and-Supplements-Market-History-Industry-Growth-and-Future-Trends-by-PMR.html>.
- Phillips, Katherine W. "How Diversity Works." *Scientific American* 311, no. 4 (2014): 42–47.
- Phillips, Katherine W., Katie A. Liljenquist, and Margaret A. Neale. "Is the Pain Worth the Gain? The Advantages and Liabilities of Agreeing with Socially Distinct Newcomers." *Personality and Social Psychology Bulletin* 35, no. 3 (2009): 336–350.
- Pigeon, Wilfred R., Martin Pinquart, and Kenneth Conner. "MetaAnalysis of Sleep Disturbance and Suicidal Thoughts and Behaviors." *Journal of Clinical Psychiatry* 73, no. 9 (2012): 1160–1167.
- Pires, Gabriel Natan, Andreia Gomes Bezerra, et al. "Effects of Acute Sleep Deprivation on State Anxiety Levels: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine* 24 (2016): 109–118.
- Poehler, Amy. *Yes Please*. Dey Street, 2014.
- Polack, Ellie. "New CIGNA Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America." *CIGNA*, May 1, 2018, https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf.

- Prime Minister's Office. "PM Commits to Government-wide Drive to Tackle Loneliness," Gov.uk, January 17, 2018, <https://www.gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness>.
- Puhl, Rebecca M., and Chelsea A. Heuer. "Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health." *American Journal of Public Health* 100, no. 6 (2010): 1019–1028.
- Puhl, Rebecca M., Tatiana Andreyeva, and Kelly D. Brownell. "Perceptions of Weight Discrimination: Prevalence and Comparison to Race and Gender Discrimination in America." *International Journal of Obesity* 32, no. 6 (2008): 992–1000.
- Purvanova, Radostina K., and John P. Muros. "Gender Differences in Burnout: A Meta-Analysis." *Journal of Vocational Behavior* 77, no. 2 (2010): 168–185.
- Rejali, Darius. *Torture and Democracy*. Princeton University Press, 2009.
- Richards, Elizabeth A., Niwako Ogata, and Ching-Wei Cheng. "Evaluation of the Dogs, Physical Activity, and Walking (Dogs PAW) Intervention: A Randomized Controlled Trial." *Nursing Research* 65, no. 3 (2016): 191–201.
- Robinson, Oliver C., Frederick G. Lopez, et al. "Authenticity, Social Context, and Well-Being in the United States, England, and Russia: A Three Country Comparative Analysis." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44, no. 5 (2013): 719–737.
- Robles, Theodore F., Richard B. Slatcher, et al. "Marital Quality and Health: A Meta-Analytic Review." *Psychological Bulletin* 140, no. 1 (2014): 140–187.
- Roepke, Ann Marie, Eranda Jayawickreme, and Olivia M. Riffle. "Meaning and Health: A Systematic Review." *Applied Research in Quality of Life* 9, no. 4 (2014): 1055–1079.
- Rosenbaum, Simon, Anne Tiedemann, Catherine Sherrington, Jackie Curtis, and Philip B. Ward. "Physical Activity Interventions for People with Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychiatry* 75, no. 9 (2014): 964–74.

- Roskam, Isabelle, Marie-Emilie Raes, and Moïra Mikolajczak. "Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory." *Frontiers in Psychology* 8 (2017): 163.
- Russo-Netzer, Pninit, Stefan E. Schulenberg, and Alexander Batthyany. "Clinical Perspectives on Meaning: Understanding, Coping and Thriving Through Science and Practice." In *Clinical Perspectives on Meaning*. Springer International Publishing, 2016.
- Ryan, Michelle K., and Barbara David. "Gender Differences in Ways of Knowing: The Context Dependence of the Attitudes Toward Thinking and Learning Survey." *Sex Roles* 49, no. 11–12 (2003): 693–699.
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being." *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (2001): 141–166.
- Sadker, Myra, and David Sadker. *Failing at Fairness: How America's Schools Cheat Girls*. Simon & Schuster, 2010.
- Saguy, Abigail C. *What's Wrong with Fat?* Oxford University Press, 2012.
- Saha, Kaustuv, Douglas Eikenburg, et al. "Repeated Forced Swim Stress Induces Learned Helplessness in Rats." *FASEB Journal* 26, no. 1 supp. (2012): 1042–1048.
- Samitz, Guenther, Matthias Egger, and Marcel Zwahlen. "Domains of Physical Activity and All-Cause Mortality: Systematic Review and DoseResponse Meta-Analysis of Cohort Studies." *International Journal of Epidemiology* 40, no. 5 (2011): 1382–1400.
- Sandstrom, Gillian M., and Elizabeth W. Dunn. "Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties." *Personality and Social Psychology Bulletin* 40, no. 7 (2014): 910–922.
- Schatz, Howard, and Beverly Ornstein. *Athlete*. Harper Collins, 2002.
- Scheier, Michael F., and Charles S. Carver. "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies." *Health Psychology* 4, no. 3 (1985): 219.
- Scott, Sophie. "Why We Laugh." TED: Ideas Worth Spreading, March 2015, https://www.ted.com/talks/sophie_scott_why_we_laugh?language=en.

- Shanafelt, Tait D., Sonja Boone, et al. "Burnout and Satisfaction with Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population." *Archives of Internal Medicine* 172, no. 18 (2012): 1377–1385.
- Sharp, John. "Senate Democrats Read Coretta Scott King Letter in Opposition to Jeff Sessions." *Alabama.com*, February. 8, 2017, https://www.al.com/news/mobile/index.ssf/2017/02/senate_democrats_read_coretta.html.
- Shen, Xiaoli, Yili Wu, and Dongfeng Zhang. "Nighttime Sleep Duration, 24-Hour Sleep Duration and Risk of All-Cause Mortality Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies." *Scientific Reports* 6 (2016).
- Sirois, Fuschia M., Ryan Kitner, and Jameson K. Hirsch. "Selfcompassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors." *Health Psychology* 34, no. 6 (2015): 661.
- Sivertsen, Børge, Paula Salo, et al. "The Bidirectional Association Between Depression and Insomnia: The HUNT Study." *Psychosomatic Medicine* 74, no. 7 (2012): 758–65.
- Sobczak, Connie. *Embody: Learning to Love Your Unique Body (and quiet that critical voice!)*. Gurze Books, 2014.
- Sofi, Francesco, D. Valecchi, et al. "Physical Activity and Risk of Cognitive Decline: A Meta-Analysis of Prospective Studies." *Journal of Internal Medicine* 269, no. 1 (2011): 107–117.
- Sofi, Francesco, Francesca Cesari, et al. "Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis." *European Journal of Preventive Cardiology* 21, no. 1 (2014): 57–64.
- Solberg Nes, Lise, Shawna L. Ehlers, et al. "Self-regulatory Fatigue, Quality of Life, Health Behaviors, and Coping in Patients with Hematologic Malignancies." *Annals of Behavioral Medicine* 48, no. 3 (2014): 411–423.
- Song, Huan, Fang Fang, et al. "Association of Stress-Related Disorders with Subsequent Autoimmune Disease." *JAMA* 319, no. 23 (2018): 2388–2400.
- Spiegelhalter, Kai, Wolfram Regen, et al. "Comorbid Sleep Disorders in Neuropsychiatric Disorders Across the Life Cycle." *Current Psychiatry Reports* 15, no. 6 (2013): 1–6.

- Stairs, Agnes M., Gregory T. Smith, et al. "Clarifying the Construct of Perfectionism." *Assessment* 19, no. 2 (2012): 146–166.
- Steakley, Lia. "Promoting Healthy Eating and a Positive Body Image on College Campuses." *Scope, Stanford Medicine*, May 29, 2014, <https://stan.md/2xwwbyw>.
- Steger, Michael F. "Experiencing Meaning in Life." In *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. Routledge, 2012.
- Stice, Eric, and Katherine Presnell. *The Body Project: Promoting Body Acceptance and Preventing Eating Disorders*. Oxford University Press, 2007.
- Stuewig, J., and L. A. McCloskey. "The Relation of Child Maltreatment to Shame and Guilt Among Adolescents: Psychological Routes to Depression and Delinquency." *Child Maltreatment* 10 (2005): 324–336.
- Swift, D. L., N. M. Johannsen, et al. "The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance." *Progress in Cardiovascular Disease* 56, no. 4 (2014): 441–47.
- Tang, David, Nicholas J. Kelley, et al. "Emotions and Meaning in Life: A Motivational Perspective." In *The Experience of Meaning in Life*. Springer Netherlands, 2013.
- Taylor, Sonya Renee. *The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love*. Berrett-Koehler, 2018.
- Toepfer, Steven M., Kelly Cichy, and Patti Peters. "Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits." *Journal of Happiness Studies* 13, no. 1 (2012): 187–201.
- Torre, Jared B., and Matthew D. Lieberman. "Putting Feelings into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation." *Emotion Review* 10, no. 2 (2018): 116–124.
- Troxel, Wendy M. "It's More Than Sex: Exploring the Dyadic Nature of Sleep and Implications for Health." *Psychosomatic Medicine* 72, no. 6 (2010): 578.
- Troxel, Wendy M., Daniel J. Buysse, et al. "Marital Happiness and Sleep Disturbances in a Multi-ethnic Sample of Middle-Aged Women." *Behavioral Sleep Medicine* 7, no. 1 (2009): 2–19.

- Tsai, J., R. El-Gabalawy, et al. "Post-traumatic Growth Among Veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study." *Psychological Medicine* 45, no. 01 (2015): 165–79.
- Tyler, James M., and Kathleen C. Burns. "After Depletion: The Replenishment of the Self's Regulatory Resources." *Self and Identity* 7, no. 3 (2008): 305–321.
- Valdesolo, Piercarlo, Jennifer Ouyang, and David De Steno. "The Rhythm of Joint Action: Synchrony Promotes Cooperative Ability." *Journal of Experimental Social Psychology* 46, no. 4 (July 2010): 693–695.
- Valkanova, Vyara, Klaus P. Ebmeier, and Charlotte L. Allan. "CRP, IL-6 and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies." *Journal of Affective Disorders* 150, no. 3 (2013): 736–744.
- van der Velden, Anne Maj, Willem Kuyken, et al. "A Systematic Review of Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Treatment of Recurrent Major Depressive Disorder." *Clinical Psychology Review* 37 (2015): 26–39.
- van Dernoot Lipsky, Laura. *Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others*. ReadHowYouWant.com, 2010.
- van Mol, M. M., E. J. Kompanje, et al. "The Prevalence of Compassion Fatigue and Burnout Among Healthcare Professionals in Intensive Care Units: A Systematic Review." *PLOS One* 10, no. 8 (2015): p. e0136955.
- Vander Wal, Jillon S. "Unhealthy Weight Control Behaviors Among Adolescents." *Journal of Health Psychology* 17, no. 1 (2012): 110–120.
- Verkuil, Bart, Jos F. Brosschot, et al. "Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction as a Physiological Marker of Psychological Stress in Daily Life." *Annals of Behavioral Medicine* 50, no. 5 (2016): 704–714.
- Vos, Joel. "Working with Meaning in Life in Mental Health Care: A Systematic Literature Review of the Practices and Effectiveness of MeaningCentred Therapies." In *Clinical Perspectives on Meaning*, ed. Russo-Netzer P., Schulenberg S., Batthyany A. Springer International, 2016.
- Vromans, Lynette P., and Robert D. Schweitzer. "Narrative Therapy for Adults with Major Depressive Disorder: Improved Symptom and Interpersonal Outcomes." *Psychotherapy Research* 21, no. 1 (2011): 4–15.

- Walsh, Froma. "Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals." *Family Process* 48, no. 4 (2009): 462–80.
- Watts, Jenny, and Noelle Robertson. "Burnout in University Teaching Staff: A Systematic Literature Review." *Educational Research* 53, no. 1 (2011): 33–50.
- Weber, Mim, Kierrynn Davis, and Lisa McPhie. "Narrative Therapy, Eating Disorders and Groups: Enhancing Outcomes in Rural NSW." *Australian Social Work* 59, no. 4 (2006): 391–405.
- Whelton, William J., and Leslie S. Greenberg. "Emotion in Self-Criticism." *Personality and Individual Differences* 38, no. 7 (2005): 1583–1595.
- White, Michael. *Maps of Narrative Practice*. Norton, 2007.
- Whitfield-Gabrieli, Susan, and Judith M. Ford. "Default Mode Network Activity and Connectivity in Psychopathology." *Annual Review of Clinical Psychology* 8 (2012): 49–76.
- Williamson, Ann M., and Anne-Marie Feyer. "Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication." *Occupational and Environmental Medicine* 57, no. 10 (2000): 649–655.
- Wilson, Stephanie J., Lisa M. Jaremka, et al. "Shortened Sleep Fuels Inflammatory Responses to Marital Conflict: Emotion Regulation Matters." *Psychoneuroendocrinology* 79 (2017): 74–83.
- Wilson, Timothy D., David A. Reinhard, et al. "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind." *Science* 345, no. 6192 (2014): 75–77.
- Withers, Rachel. "8 Women Who Were Warned, Given an Explanation, and Nevertheless, Persisted." *Bust*, <https://bust.com/feminism/19060-kamala-harris-tweets-women-who-persisted.html>.
- Witvliet, C. V. O., A. J. Hofelich Mohr, et al. "Transforming or Restraining Rumination: The Impact of Compassionate Reappraisal Versus Emotion Suppression on Empathy, Forgiveness, and Affective Psychophysiology." *Journal of Positive Psychology* 10 (2015): 248–261.
- Xi, Bo, Dan He, et al. "Short Sleep Duration Predicts Risk of Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 18, no. 4 (2014): 293–297.

Благодарности

Люди не предназначены для великих свершений в одиночку. За тысячелетия мы выработали механизмы кооперации, чтобы достигать важных целей сообща. На обложке стоят имена Эмили и Амелии, но эта книга не увидела бы свет без помощи и поддержки многих других людей. Мы перечислим лишь некоторых.

Спасибо нашему восхитительному литературному агенту Линдси Эджкомб. Ей удалось заключить сделку по книге целых два раза, и она ни секунды не сомневалась, что пособие по «феминистской самопомощи» будет пользоваться успехом и окажется нужным женщинам.

Благодарим нашего превосходного редактора Сару Вайсс. Она несколько раз выстраивала с нами структуру книги, чтобы мы не сбились с пути по дороге к нашему Большему. Сару не смущало, что книга получилась ярко феминистичной и одновременно женственной.

Посылаем нашу благодарность всем женщинам, чьи жизни легли в основу историй наших героинь. Надеемся, что сумели хорошо отразить ваш опыт. Спасибо всем, кто откликнулся на наши вопросы в «Фейсбуке». Вы доказали, что в соцсетях можно устраивать аргументированные и продуктивные дискуссии — даже на глубоко личные и эмоциональные темы. Благодарим Чарльза Карвера, среди всего прочего, за научную базу

монитора и за часовой телефонный разговор с Эмили. Спасибо Джулии Менчер за то, что вывела нас на книгу *Women's Growth in Connection* — она стала последним штрихом в нашей работе.

Благодарим наших мужей, без которых мы буквально не смогли бы написать эту книгу. А если конкретнее, то спасибо мужу Эмили за иллюстрации, а мужу Амелии — за музыку для аудиокниги.

Когда мы начинали эту книгу, на дворе стоял 2015 год. Завершили мы ее в 2018 году, и за это время многое в мире, мягко говоря, поменялось. Скандал с лишением слова Элизабет Уоррен переместился в соцсети и вылился в огромный тренд «Она продолжила» (#Shepersisted). К власти пришел Трамп, Англия начала выход из Евросоюза. Хиллари Клинтон стала первой кандидаткой в президенты, которая принесла извинения за поражение на выборах. Наш лексикон обогатился словом «инцелы»*, а движение #MeToo** спровоцировало лавину публичных обвинений и признаний по всему миру. Конгрессвумен Максин Уотерс прославилась своей уверенной манерой призывать к ответу виляющих оппонентов, Эмма Гонсалес*** ярко раскритиковала бездействие властей по поводу массовой стрельбы в школах, а Кристин Блейзи Форд**** объяснила Юридическому комитету сената США, как травма воздействует на память.

Подводя итог, добавим: сегодня как никогда миру нужна книга о женском выживании и преодолении стресса. Работа над ней помогла нам осилить эти непростые годы. И мы надеемся, что она окажется полезна тем людям, которые обогатили ее, а также наши жизни и нашу планету.

* Инцелы (англ. incel) — сокр. от «невольный целибат», мужское движение, выступающее за принуждение женщин к сексу с невостребованными мужчинами. *Прим. пер.*

** #MeToo («я тоже») — движение, вдохновляющее жертв сексуального насилия делиться своим травматичным опытом, чтобы получить поддержку и наказать насильников. *Прим. пер.*

*** Эмма Гонсалес (род. 1999) — американская активистка и сторонница контроля над оружием. Будучи старшеклассницей, она пережила стрельбу в старшей школе Stoneman Douglas в феврале 2018 г. в Паркленде, штат Флорида. *Прим. ред.*

**** Кристин Блейзи Форд — профессор психологии, которая в 2018 г. публично обвинила кандидата на пост судьи Верховного суда Бретта Кавано в попытке изнасилования, произошедшей в 1982 г. *Прим. пер.*

Об авторах

Эмили Нагоски — автор книги «Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса»*. Она получила высшее образование в сфере психологического консультирования, а также ученую степень по здоровому образу жизни в Индианском университете и специализируется на сексуальном поведении людей. Практику Эмили проходила в клинике сексуального здоровья при Институте имени Кинси. Уже 20 лет она выступает с лекциями по сексуальному образованию. В настоящее время занимает должность руководительницы по обучению здоровому образу жизни в колледже Смит.

Контакты:

Facebook.com/enagoski

Twitter: @EmilyNagoski

Амелия Нагоски имеет ученую степень в области музыкальных искусств Коннектикутского университета. Преподает и курирует музыкальное направление в Западном университете Новой Англии. Регулярно проводит мастер-классы для музыкальных специалистов по вопросам применения теории коммуникаций и психологических исследований, в том числе на тему «Развитие профилактики выгорания: хорошее самочувствие для дирижеров».

* Нагоски Э. Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»

125252, Москва, ул. Зорге, д. 1, ст. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru / www.eksmo.ru

Санкт-Петербург

СЗКО Санкт-Петербург,
192029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04;
server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29;
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92,
216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, д. 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@md.eksmo.ru

Самара

Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71...73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург

Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск

Филиал «Эксмо» в Новосибирске, 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал «Эксмо» в Хабаровске, 680000,
г. Хабаровск, ул. Фрунзе, д. 22, оф. 703;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90...92);
RDC-almaty@eksmo.kz



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

МИО Психология

**ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
ГАРМОНИЮ**

**ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ
И СТРЕСС**

**ПРИНЯТЬ
И ПОЛЮБИТЬ СЕБ**

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

Научно-популярное издание
Серия «Бестселлеры Эмили Нагоски»

Нагоски Эмили
Нагоски Амелия

Выгорание

Новый подход к избавлению от стресса

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Ольга Копыт*

Ответственный за выпуск *Римма Болдинова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Литературный редактор *Лейла Мамедова*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Дизайн обложки *Наталья Майкова*

Корректоры *Мария Молчанова, Светлана Липовицкая*

В оформлении обложки использованы изображения
white crumpled paper, FabrikaSimf / Shutterstock,
isolated sheet of yellowed burnt paper at white background,
borzywoj / Shutterstock,
gray wall texture, Kues / Shutterstock.

Изображения используются по лицензии Shutterstock.com

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
Россия, 123104, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



К современным женщинам предъявляют немало требований: они *должны* быть милыми, удобными, спокойными и все успевать. И женщины покорно следуют по замкнутому кругу переживания бесконечных стрессов, жертвуя собственными интересами и здоровьем.

Эмили Нагоски, автор бестселлера «Как хочет женщина», и ее сестра Амелия написали очень личную и вместе с тем понятную каждой женщине книгу. Она не только открывает глаза на выгорание и стресс, но и помогает бороться за собственное «я».

Вы узнаете, что говорит наука о стрессе и почему советы побольше отдыхать не работают; научитесь давать отпор бикини-индустрии и стереотипам, находить время для себя и своих самых важных целей.

Мне посчастливилось познакомиться с Эмили в этом году. После двухчасового разговора тет-а-тет я вышла вдохновенная и чертовски «голодная»: ее знания, опыт и живость ума впечатляли, мне хотелось еще! Эта книга утолила мой голод. На закуску – умение справляться со стрессом; в качестве основного блюда – осознание своих внутренних ограничений; на десерт – поиск новых источников энергии. Главная мысль: «Любая эмоция – это туннель. Вы должны пройти его насквозь, и в конце будет ждать свет». Эмили, спасибо за свет!

Ксения Аносова, старший редактор журнала Cosmopolitan

Впервые я прочитала книгу, где мне объяснили, что такое стресс, как он появляется и почему не исчезает. А главное – дали четкие инструкции для борьбы. Первая книга Эмили Нагоски изменила мою сексуальную жизнь. Вторая в соавторстве с сестрой Амелией изменила мою повседневную жизнь, позволила скинуть груз накопленного стресса и дышать полной грудью. Знания, содержащиеся в книге, необходимы любой женщине.

Маша Арзамасова, журналист и автор секс-блога @masha_davay

